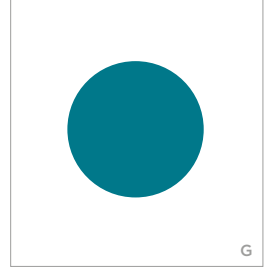




Köfte med citronsås & couscoustabbouleh

20-30 minuter



Hello Mexico Kryddmix



Nötfärs



Panko Ströbröd



Vitlöksklyfta



Morot



Köttbuljong



Couscous



Gurka



Tomat



Salladslök



Citron



Gräddfil

Nu kör vi

Glöm inte att tvätta händerna i 20 sekunder innan du sätter igång. Skölj därefter grönsaker, frukt och örter. Var även noggrann med att tvätta händer och köksredskap direkt efter hantering av rått kött och rå fisk.

Köksredskap

Skärbräda, stekpanna, kastrull, vitlökspress, rivjärn

Skafferivaror

Salt, peppar, olivolja, ägg, vatten

Ingredienser

	2 Pers.	4 Pers.
Hello Mexico kryddmix	4 g	8 g
Nötfärs	250 g	500 g
Salt* (steg 1)	¼ tsk	½ tsk
Ägg* 8)	1 st	2 st
Panko ströbröd 13)	30 g	50 g
Vitlöksklyfta	1 st	2 st
Morot	1 st	2 st
Tomat	1 st	2 st
Gurka	1 st	1 st
Salladslök	1 st	2 st
Citron	1 st	1 st
Vatten*	250 ml	500 ml
Köttbuljong	4 g	8 g
Couscous 13)	100 g	200 g
Gräddfil 7)	75 g	150 g
Salt*, Peppar*, Olivolja*	efter smak & behov	

*Skafferivaror

Näringsvärde (Beräknat på otillagade ingredienser)

	Per 100 g	Per portion 529 g
Energi	488 kJ/117 kcal	2577 kJ/616 kcal
Fett	4 g	22 g
Varav mättat fett	2 g	10 g
Kolhydrat	11 g	57 g
Varav sockerarter	4 g	19 g
Protein	7 g	39 g
Fiber	1 g	6 g
Salt	0,7 g	4,0 g

Allergener

7) Mjölk 8) Ägg 13) Gluten

Läs alltid på produktetiketten för den senaste informationen om allergener. Observera att näringsinformationen på receptkortet kan komma att ändras om ingredienser har bytts ut eller förändrats.

Hello Mexico kryddmix ingredienser: Kummin, paprika, havssalt, svartpeppar, rostad vitlök, rostade röd chili, lökpulver, cayenne, timjan, kryddpeppar, oregano

Vi gillar feedback. Hör av dig!

SE +46 858 097 065 | hej@hellofresh.se
2020-V43



Blanda färs

Blanda **Hello Mexico kryddmix**, **nötfärs**, **salt*** [¼ tsk, 2 pers | ½ tsk, 4 pers], **ägg*** och **panko** i en bunke.



Koka couscous

Hetta upp en skvätt **olivolja*** i en medelstor kastrull på medelhög värme. Fräs **morot** och **vitlök** i 2-3 min.

Tillsätt **vatten*** (se ingredienslistan) och **köttbuljong** och koka upp.

Tillsätt **couscous** och en skvätt **olivolja***. Rör om, ta av kastrullen från värmen. Låt stå under lock i 5 min, eller tills allt **vatten** har absorberats. Fluffa upp med en gaffel.



Stek köfte

Rulla **färsen** med fuktade händer till avlånga köfte, ca 6 cm långa och 2,5 cm breda - 3 per person.

Hetta upp en skvätt **olivolja*** i en stor stekpanna på medelhög värme. Stek **köfte** i 10 min, vänd då och då, tills de är genomstekta.

VIKTIGT: Köftebiffarna är färdiglagade när köttet är genomstekt och utan inslag av rosa.



Blanda tabbouleh

Grovhacka **tomat** och **gurka**. Skiva **salladslök** tunt. Riv **citronzest** och dela **citronen** i klyftor.

Tillsätt **tomat**, **gurka**, **citronzest** och **hälften** av **salladslöken** till kastrullen när **couscousen** är klar. Krydda med **salt*** [¼ tsk, 2 pers | ½ tsk, 4 pers] och en nypa **peppar*** och rör om.

Blanda **gräddfil**, en skvätt **citronjuice** och en nypa **salt*** och **peppar*** i en skål.

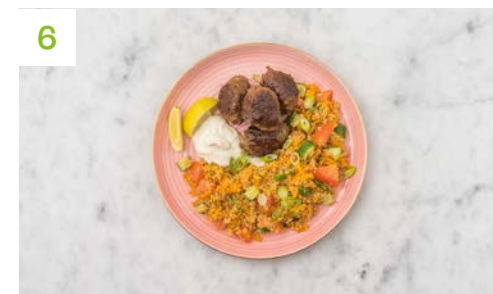
VIKTIGT: Glöm inte att skrubba citronen innan du river zesten.



Förbered grönsaker

Finhacka eller pressa **vitlök**.

Riv oskalad **morot**.



6. Servera

Fördela **couscoustabbouleh** och **köfte** mellan era tallrikar.

Garnera med den resterande **salladslöken** och servera **citronsås** och **citronklyftor** vid sidan av.

Smaklig måltid!