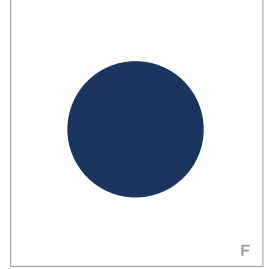




Kryddiga linsfyllda paprikor med rädisor och grönsallad

20-30 minuter



Paprika



Vitlöksklyfta



Morot



Salladslök



Linser



Kryddmix



Tomatpuré



Gräddfil



Rädisor



Salladsmix



Citron



Riven Hårdost

Nu kör vi

Glöm inte att tvätta händerna i 20 sekunder innan du sätter igång. Skölj därefter grönsaker, frukt och örter.

Köksredskap

Skärbräda, stekpanna, sil, bakplåt, ugn, vitlökspress, rivjärn, bunke, skålar

Skafferivaror

Salt, peppar, olivolja, vatten

Ingredienser

	2 Pers.	4 Pers.
Röd paprika	2 st	4 st
Vitlöksklyfta	2 st	4 st
Morot	1 st	2 st
Salladslök	1 st	2 st
Linser	1 paket	2 paket
Salt* (steg 3)	½ tsk	1 tsk
Central American Style kryddmix	8 g	16 g
Tomatpuré	½ burk	1 burk
Vatten* (steg 3)	100 ml	200 ml
Gräddfil 7)	½ paket	1 paket
Riven hårdost 7)	20 g	40 g
Rädisor	½ påse	1 påse
Citron	1 st	1 st
Salladsmix	1 påse	1 påse

Salt*, Peppar*, Olivolja* efter smak & behov

*Skafferivaror

Näringsvärde (Beräknat på otillagade ingredienser)

	Per 100 g	Per portion 628 g
Energi	197 kJ/47 kcal	1238 kJ/296 kcal
Fett	1 g	8 g
Varav mättat fett	1 g	5 g
Kolhydrat	6 g	38 g
Varav sockerarter	4 g	23 g
Protein	2 g	14 g
Fiber	2 g	14 g
Salt	0,7 g	4,2 g

Allergener

7) Mjök

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.

Vi gillar feedback. Hör av dig!

SE +46 858 097 065 | hej@hellofresh.se
2020-V41



1 Rosta paprika

Sätt ugnen på 220°C/200°C varmluft. Dela **paprikor** på **hälften** och kärna ur dem.

Lägg **paprikahalvorna** i en ugn. Ringla över **olivolja*** och krydda med en nypa **salt*** och **peppar***. Rosta i ugnen i 15 min.



2 Förbered grönsaker

Finhacka eller pressa **vitlök**.

Riv oskalad **morot**.

Skiva **salladslök** tunt.

Skölj **linserna** under kallt **vatten**.



3 Laga linsfärs

Hetta upp en skvätt **olivolja*** i en stor stekpanna på medelhög värme. Fräs **morotsriv** i 3-4 min.

Tillsätt **linser**, **vitlök**, **salt*** och **Central American Style kryddmix** och fräs i 1 min.

Tillsätt **tomatpuré** och **vatten*** (se ingredienslistan) och rör om.



4 Gratinera paprika

Ta av pannan från värmen och rör i **gräddfil** [½ paket, 2 pers], en nypa **salt*** och **peppar***.

Ta ut **paprikorna** från ugnen och fyll halvorna med **linsfärsen**. Strö över **riven ost** och gratinera i ugnen i 5-7 min tills gyllene.



5 Blanda grönsallad

Skiva **rädisor** [½ påse, 2 pers] tunt. Dela **citron**.

Blanda en skvätt **citronjuice**, en skvätt **olivolja***, en nypa **salt*** och **peppar*** i en salladsskål. Tillsätt **salladsmix** och **rädisor** och vänd salladen.



6. Servera

Fördela **linsfyllda paprikor** mellan era tallrikar. Servera med **grönsallad** vid sidan av.

Smaklig måltid!

Hello paprika!

Att rosta paprikorna tills de får svarta fläckar och blåsor på skalet gör att de får en intensiv smak och blir som allra bäst. Du kan enkelt dra bort de svarta bitarna om så önskas.