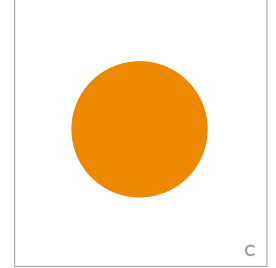




Baharatköttbullar

med couscous och körsbärstomater

SNABBLAGAD 20-25 minuter



Couscous



Lök



Vitlöksklyfta



Paprika



Morot



Körsbärstomater



Baharat Kryddmix



Bladpersilja



Finkrossade Tomater



Köttbuljong



Nötfärs



Panko Ströbröd

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, rivjärn, bunke

Skafferivaror

Salt, peppar, olivolja, vatten, ägg

Ingredienser

	2 PERS.	4 PERS.
Vatten* (till couscous)	200 ml	400 ml
Salt* (till couscous)	¼ tsk	½ tsk
Couscous 13)	1 påse	1 påse
Lök	1 st	1 st
Vitlöksklyfta	1 st	2 st
Paprika	1 st	2 st
Morot	1 st	2 st
Körbstomater	1 paket	1 paket
Baharat kryddmix	2 g	4 g
Nötfärs	250 g	500 g
Panko ströbröd 13)	30 g	50 g
Ägg* 8)	1 st	2 st
Finkrossade tomater	2 burkar	4 burkar
Köttbuljong	4 g	8 g
Bladpersilja	1 påse	1 påse
Salt*, Peppar*, Olivolja*	efter smak & behov	

*Skafferivaror

Näringsvärde (Beräknat på otillagade ingredienser)

	PER 100 G	PER PORTION 733 G
Energi	368 kJ/88 kcal	2699 kJ/645 kcal
Fett	2 g	17 g
Varav mättat fett	1 g	7 g
Kolhydrat	10 g	70 g
Varav sockerarter	4 g	31 g
Protein	6 g	43 g
Fiber	2 g	11 g
Salt	0,2 g	1,4 g

Allergier

8) Ägg 13) Gluten

Läs alltid på produktetiketten för den senaste informationen om allergier och eventuella spår av allergier. Observera att näringsinformationen på receptkortet kan komma att ändras om ingredienser har bytts ut eller förändrats.

Baharat kryddmix ingredienser: Kanel, muskotnöt, kryddnejlika, svartpeppar, ingefära

Vi gillar feedback. Hör av dig!

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



1. Koka couscous

- Koka upp **vatten*** och **salt*** (se ingredienslistan) i en kastrull.
- Rör i **couscous**, sätt på ett lock, ta av kastrullen från värmen.
- Låt stå ca 5 min, eller tills vattnet har absorberats. Fluffa upp med en gaffel.



4. Stek köttbullar

- Blanda **nötfärs**, **panko**, **ägg***, en generös nypa **salt*** och **peppar*** ordentligt i en bunke.
- Rulla **färsen** till **köttbullar**, ta ca 1 msk **färs** till varje köttbulle. Det blir ca 4 **köttbullar** per person. Lägg dem på en tallrik.
- Hetta upp en ny skvätt **olivolja*** i stekpannan på medelhög värme. Stek **köttbullarna** i 8-10 min, eller tills de är genomstekta.

VIKTIGT: Köttbullarna är färdiglagade när köttet inte längre är rosa.



2. Förbered grönsaker

- Finhacka **lök** och **vitlök**.
- Kärna ur och skiva **paprika** tunt.
- Riv **morot**.
- Skär **körbstomater** i halvor.



5. Koka sås

- Lägg tillbaka **grönsakerna** i pannen tillsammans med **krossade tomater**, **köttbuljong** och **vatten*** [½ dl, 2 pers | 1 dl, 4 pers].
- Låt koka i 3-4 min tills såsen har tjocknat något.
- Grovhacka **persilja**.



3. Fräs grönsaker

- Hetta upp en skvätt **olivolja*** i en stekpanna på medelhög värme. Fräs **lök**, **paprika**, **morot** och **körbstomater** i 3-4 min, eller tills de börjar bli mjuka.
- Tillsätt **vitlök** och **baharat kryddmix** och fräs ytterligare ca 1 min.
- För över **grönsakerna** på en tallrik och ställ dem åt sidan.



6. Servera

- Fördela **couscous**, **baharatköttbullar** och **grönsaker** mellan era tallrikar.
- Garnera med **persilja**, och middagen är serverad.

Smaklig måltid!