



Baharatköttfärs

med mandlar och persilja

BARNVÄNLIG **SNABBLAGAD** 20-25 minuter



Vitelöksklyfta



Morot



Röd Paprika



Citron



Bladpersilja



Köttbuljong



Couscous



Nötfärs



Baharat Kryddmix



Krossade Tomater



Gräddfil



Mandlar

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.

Skafferivaror

Salt, peppar, olivolja, vatten

Ingredienser

	2 PERS.	4 PERS.
Vitlöksklyfta	2 st	4 st
Morot, gul	1 st	2 st
Röd paprika	1 st	1 st
Citron	1 st	1 st
Bladpersilja	1 påse	1 påse
Vatten* (steg 2)	250 ml	500 ml
Köttbuljong	4 g	8 g
Couscous 13)	100 g	200 g
Nötfärs	250 g	500 g
Baharat kryddmix	2 g	4 g
Krossade tomater	1 burk	1 burk
Vatten* (steg 4)	½ dl	1 dl
Salt* (steg 4)	¼ tsk	½ tsk
Mandlar 2)	20 g	40 g
Gräddfil 7)	75 g	150 g
Salt*, Peppar*, Olivolja*	efter smak & behov	

*Skafferivaror

Näringsvärde (Beräknat på otillagade ingredienser)

	PER 100 G	PER PORTION 550 G
Energi	481 kJ/115 kcal	2642 kJ/632 kcal
Fett	4 g	24 g
Varav mättat fett	2 g	9 g
Kolhydrat	10 g	54 g
Varav sockerarter	5 g	25 g
Protein	7 g	38 g
Fiber	2 g	9 g
Salt	0,7 g	3,6 g

Allergener

2) Nötter 7) Mjök 13) Gluten

Läs alltid på produktetiketten för den senaste informationen om allergener och eventuella spår av allergener. 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. Förbered grönsaker

Finhacka **vitlök**.

Riv oskalad **morot**.

Kärna ur och skär **paprika** i 2 cm breda bitar.

Riv **citronzest** och dela **citronen** i klyftor.

Grovhacka **persilja**.

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



4. Stek färs

Tillsätt **nötfärsen**, hacka den med stekspaden och stek i 3-4 min, eller tills den fått fin stekyta. Tillsätt **vitlök**, **citronzest** och **baharat kryddmix** och stek ca 1 min.

Rör ner **krossade tomater**, **vatten*** (se ingredienslistan) och **salt***. Låt sjuda i 2-3 min, eller tills såsen tjocknat något.

VIKTIGT: Köttfärsen är färdiglagad när köttet är genomstekt och utan inslag av rosa.

HELLO BAHARAT!

Så lite som en nypa baharat ger en djup smakhöjning till maten. Kryddblandningen är vanlig runt Mellanöstern och ger en karaktäristisk smaksättning.



2. Koka couscous

Koka upp **vatten*** (se ingredienslistan) och **köttbuljong** i en medelstor kastrull.

Tillsätt **couscous** och en skvätt **olivolja***. Rör om, sätt på ett lock och ta av kastrullen från värmen. Låt stå i ca 5 min, eller tills allt **vatten** har absorberats.



5. Blanda persiljecouscous

Tillsätt **hälften** av **persiljan** till **couscousen** och fluffa upp den med en gaffel.



3. Fräs grönsaker

Hetta upp en skvätt **olivolja*** i en stor stekpanna på medelhög värme. Fräs **morot** och **paprika** i 2-3 min.



6. Servera

Fördela **persiljecouscous** och **baharatköttfärs** mellan era tallrikar.

Toppa med **mandlar**, resterande **persilja** och en klick **gräddfil**.

Servera med **citronklyftor** vid sidan av.

Smaklig måltid!