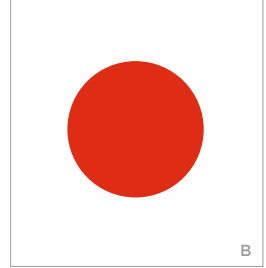




Fyllda paprikor

med köttfärs, pärlcouscous och parmesan

40-45 minuter



Paprika



Pärlcouscous



Schalottenlök



Morot



Parmesan



Bladpersilja



Nötfärs



Köttbuljong



Cajun Kryddmix



Krossade Tomater



Crème Fraiche

Nu kör vi

Börja med att tvätta grönsaker, frukt och örter. Var noggrann med att tvätta händer och köksredskap direkt efter hantering av rått kött och rå fisk.

Köksredskap

Skärbräda, stekpanna, kastrull, sil, bakplåt, rivjärn

Skafferivaror

Salt, peppar, olja

Ingredienser

	2 PERS.	4 PERS.
Paprika	2 st	4 st
Pärlecouscous 13)	170 g	335 g
Schalottenlök	1 st	2 st
Bladpersilja	1 påse	1 påse
Morot	1 st	2 st
Parmesan 7)	1 st	2 st
Nötfärs	250 g	500 g
Köttbuljong	4 g	8 g
Cajun kryddmix (stark!)	2 g	4 g
Krossade tomater, basilika	½ paket	1 paket
Crème fraiche 7)	150 g	300 g
Salt*, Peppar*, Olja*	efter smak & behov	

*Skafferivaror

Näringsvärde (Beräknat på otillagade ingredienser)

	PER 100G	PER PORTION 651 G
Energi	583 kJ/139 kcal	3795 kJ/907 kcal
Fett	6 g	41 g
Varav mättat fett	3 g	22 g
Kolhydrat	13 g	86 g
Varav sockerarter	5 g	36 g
Protein	7 g	46 g
Fiber	2 g	13 g
Salt	0,3 g	2,1 g

Observera att näringsinformationen på receptkortet kan variera beroende på naturliga fluktuationer och kortvariga produktförändringar.

Allergier

7) Mjölkl 13) Gluten

(Se vidare information om allergier och eventuella spår av allergier på ingrediensförpackningen)

Cajun kryddmix ingredienser: Cayennepeppar, grön kardemumma, spiskumminfrö, svartpeppar, havssalt, fänkål, vitlök, korianderfrön, röd chili, oregano, timjan

Vi gillar feedback. Hör av dig!

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



2020-V08



1. Baka paprika

Sätt ugnen på 200°C. Koka upp en kastrull med välsaltat **vatten***.

Halvera **paprika** på längden och kärna ur.

Placera **halvorna** i en ugnform, ringla över en skvätt **olja***, **salta*** och **peppra***.

Baka i 10-15 min på mellersta hyllan i ugnen medan du förbereder fyllningen.



4. Fyll paprikor

Fyll **paprikorna** med **köttfärs** och strö över **parmesan**. Gratinera i ugnen tills **osten** är gyllenbrun, 5-10 min.

TIPS: Köttfärs som blir över kan du lägga i ugnformen bredvid paprikorna.



2. Förbered grönsaker

Häll **pärlecouscous** i kastrullen och koka den tills genomkokt eller 'al dente', 8-10 min.

Finhacka **schalottenlök** och **persilja**.

Riv **morot** och **parmesan**.



5. Rör i crème fraiche

Häll av **couscousen** i en sil och för sedan tillbaka till kastrullen.

Rör i **persilja** och resterande **crème fraîche**. Krydda med en nypa **salt*** och **peppar***. Sätt åt sidan under lock.



3. Stek köttfärs

Hetta upp en skvätt **olja*** i en stekpanna på hög värme. Fräs **nötfärs**, **schalottenlök**, **köttbuljong** och **cajun kryddmix (stark!)** i 2-3 min.

Sänk till medelvärme och lägg i **morötter**. Fräs i 3 min. Häll i **krossade tomater** [½ paket, 2 pers]. Låt **såsen** sjuda i 5 min.

Häll i **hälften** av **crème fraiche**. Krydda med **salt*** och **peppar*** efter smak. Sätt åt sidan.

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



6. Servera

Fördela **couscous** mellan tallrikarna och toppa med en fyllt **paprika**.

Smaklig måltid!

HELLO PAPRIKA!

Paprikan börjar alltid som grön och när den senare mognar skiftar den färg till gul, orange eller röd.