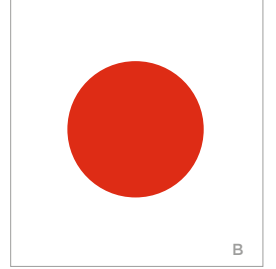




# Koftasbiffar med apelsintabbouleh och citrondressing

35-45 minuter



Tranbär



Buljong



Couscous



Mynta



Vitlöksklyfta



Nötfärs



Panamat



Panko Ströbröd



Tomat



Gurka



Bladpersilja



Apelsin



Gräddfil



Citron

## 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, ägg

## Ingredienser

	2 Pers.	4 Pers.
Vatten*	250 ml	500 ml
Tranbär <b>15)</b> <b>16)</b>	20 g	40 g
Couscous <b>13)</b>	100 g	200 g
Buljong	4 g	8 g
Mynta	1 påse	1 påse
Vitlöksklyfta	1 st	2 st
Nötfärs	250 g	500 g
Panamat	4 g	8 g
Ägg* <b>8)</b> (steg 3)	1 st	2 st
Panko ströbröd <b>13)</b>	30 g	50 g
Tomat	1 st	2 st
Gurka	1 st	1 st
Bladpersilja	1 påse	1 påse
Apelsin	1 st	2 st
Gräddfil <b>7)</b>	½ paket	1 paket
Citron	1 st	1 st

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

\*Skafferivaror

## Näringsvärde (Beräknat på otillagade ingredienser)

	Per 100 g	Per portion 549 g
Energi	523 kJ/125 kcal	2868 kJ/686 kcal
Fett	4 g	22 g
Varav mättat fett	2 g	10 g
Kolhydrat	14 g	75 g
Varav sockerarter	6 g	33 g
Protein	7 g	40 g
Fiber	2 g	9 g
Salt	0,3 g	1,8 g

## Allergener

**7)** Mjök **8)** Ägg **13)** Gluten  
Kan innehålla spår av: **15)** Jordnötter **16)** Nötter

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  
2021-V01



## Laga couscous

Koka upp **vatten\*** i en **vattenkokare**.

Blanda **tranbär**, **couscous** och **buljong** i en kastrull. Häll över det kokande **vattnet\*** (se ingredienslistan), täck med lock och sätt åt sidan.



## Förbered tabbouleh

Finhacka **tomat**, **gurka** och **persilja**.

Skär av ändarna på **apelsinen** och skala den med en vass kniv. Halvera på längden, ta bort det vita köttet på insidan och eventuella kärnor. Skär **apelsinen** 1 cm stora bitar.

Rör i **tomat**, **gurka**, **persilja** och **apelsin** tillsammans med **couscousen**.

## TIPS!

Ha i åtanke att couscousen ska vara ljummen innan ni blandar själva apelsintabbouleh.



## Blanda köttfärs

Finhacka **mynta**. Pressa **vitlök**.

Blanda **nötfärs**, **Panamat**, **mynta**, **ägg\***, **panko** och **vitlök** i en bunke. Krydda med en generös nypa **salt\*** och **peppar\***.

Rulla **färsen** till 3 avlånga **koftasbiffar** per person.



## Blanda dressing

Blanda **gräddfil** [½ paket, 2 pers], 2 msk **citronjuice**, en nypa **salt\*** and **peppar\*** till en dressing.



## Stek koftasbiffar

Hetta upp en skvätt **olivolja\*** i en stekpanna på medelhög värme. Stek **biffarna**, vänd dem regelbundet, tills de har fått en jämn brun yta, 11-12 min.

**VIKTIGT:** Koftasbiffarna är färdiga när köttet är genomstekt och utan inslag av rosa.



## Servera

Fördela **apelsintabbouleh** mellan er tallrikar. Placera med **koftasbiffarna** ovanpå och servera med **citron dressing**.

## Smaklig måltid!