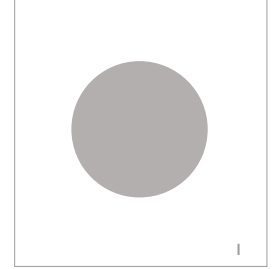




# Köttbullar med pärlcouscous, grekisk salladsost och oregano

20-30 minuter



Kycklingbuljong



Nötfärs



Pärlcouscous



Grekisk Salladsost



Lök



Spenat



Tex-Mex



Morot



Oregano



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

Stekpanna

## Skafferivaror

Salt, peppar, olivolja, ägg, vatten

## Ingredienser

	2 P	4 P
Grekisk salladsost <b>7)</b>	100 g	200 g
Nötfärs	250 g	500 g
Tex-Mex	5 g	10 g
Panko ströbröd <b>13)</b>	30 g	50 g
Ägg* <b>8)</b> (steg 1)	1 st	2 st
Lök	1 st	2 st
Morot	1 st	2 st
Oregano	1 påse	1 påse
Spenat	60 g	100 g
Pärlecouscous <b>13)</b>	170 g	335 g
Vatten* (steg 4)	4 dl	8 dl
Kycklingbuljong	4 g	8 g

\*Skafferivaror

## Näringsvärde (Beräknat på otillagade ingredienser)

	Per 100 g	Per portion 430 g
Energi	776 kJ/186 kcal	3335 kJ/797 kcal
Fett	7 g	29 g
Varav mättat fett	4 g	15 g
Kolhydrat	19 g	80 g
Varav sockerarter	5 g	20 g
Protein	12 g	50 g
Fiber	1 g	6 g
Salt	0,7 g	3,2 g

## Allergener

**7) Mjölk 8) Ägg 13) Gluten**

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](mailto:hej@hellofresh.se)  
2021-V42



## Forma färs

Smula **halva salladsosten** i en stor skål. Tillsätt **nötfärs**, **Tex-Mex**, **panko**, **ägg\*** [1 st | 2 st ], en nypa **salt\*** och **peppar\***. Blanda **färsen** väl och rulla den till **köttbullar** - 4 per person.



## Stek köttbullar

Hetta upp en skvätt **olivolja\*** i en stor stekpanna på medelhög värme. Stek **köttbullar**, vänd regelbundet, i 10-12 min tills brynta och genomstekta. Lägg över **köttbullar** på en tallrik och ställ åt sidan.

**VIKTIGT:** Köttet är färdiglagat när det är genomstekt och utan inslag av rosa.



## Förbered grönsaker

Finhacka **lök**.

Skär **morot** i 1 cm halvmånar.

Plocka och finhacka **oreganoblad**.

Skölj **spenat**, och finhacka en handfull **spenat**.



## Koka pärlcouscous

Hetta upp en skvätt **olivolja\*** i stekpannan igen på medelhög värme. Stek **lök** i 1-2 min. Tillsätt **oregano**, **pärlecouscous** och **morot**. Stek i ytterligare 2-3 min.

Tillsätt **vatten\*** [4 dl | 8 dl] och **kycklingbuljong**. Låt sjuda under lock på låg värme i 10-12 min, rör då och då.

**TIPS:** Tillsätt en skvätt vatten, om vattnet absorberas för fort.



## Värm köttbullar

Tillsätt **hackad spenat** till den färdiga **pärlecouscousen**. Rör om tills **spenaten** har mjuknat något.

Blanda ner resten av **salladsosten** och krydda med **salt\*** och **peppar\***. Tillsätt **köttbullar** till stekpannan och värm i 1-2 min.



## Servera

Lägg upp **pärlecouscous** och toppa med **köttbullar**. Garnera med resterande **hackad spenat**.

## Smaklig måltid!

### Obs!

Hoppas, ibland går det lite för fort! Receptet innehåller pärlcouscous och inte vanlig couscous som ni ser på bilderna. Instruktionerna kan ni fortfarande tryggt följa. Vi ber om ursäkt för besväret!