



# Linsefarserede peberfrugter med radiser & grøn salat

20-30 minutter



Linser



Tomatpuré



Krydderiblanding



Gulerod



Hvidløgsfed



Rød Peberfrugt



Fraiche



Forårsløg



Radiser



Blandet Salat



Citron



Revet Hård Ost

## Lad os komme i gang

Husk at vaske hænder i 20 sekunder, før du starter. Skyl derefter grøntsager, frugter og urter.

## Køkkenredskaber

Skærebræt, stegepande, ildfast fad, hvidløgspresser, rivejern, skåle

## Kolonialvarer

Salt, peber, olivenolie, vand

## Ingredienser

	2 pers.	4 pers.
Rød peberfrugt	2 stk	4 stk
Hvidløgsfed	2 stk	4 stk
Gulerod	1 stk	2 stk
Forårsløg	1 stk	2 stk
Linser	1 pakke	2 pakker
Central American Style	8 g	16 g
Tomatpuré	35 g	70 g
Vand* (trin 3)	100 ml	200 ml
Fraiche 7)	½ pakke	1 pakke
Revet hård ost 7)	20 g	40 g
Citron	1 stk	1 stk
Radiser	½ pose	1 pose
Blandet salat	1 pose	1 pose
Salt*, peber*, olivenolie*	efter smag & behov	

\*Kolonialvarer

## Næringsindhold

(Baseret på utilberedte ingredienser)

	Per 100 g	Per portion 628 g
Energi	197 kj/47 kcal	1238 kj/296 kcal
Fedt	1 g	8 g
Heraf mættet fedt	1 g	5 g
Kulhydrat	6 g	38 g
Heraf sukkerarter	4 g	23 g
Protein	2 g	14 g
Fiber	2 g	14 g
Salt	0,7 g	4,2 g

## Allergener

7) mælk

Læs altid etiketten for seneste oplysninger om allergener. Bemærk, at næringsindholdet på opskriftskortet kan ændre sig, såfremt ingredienser er blevet udskiftet.

## Del din feedback med os!

DK +45 92 45 29 77 | [hej@hellofresh.dk](mailto:hej@hellofresh.dk)

2020-U41



## 1 Bag peberfrugter

Forvarm ovn til 220°C/200°C varmluft.

Skær **peberfrugter** i halve. Fjern kernehus. Fordel i et ildfast fad. Dryp med **olivenolie\***. Krydr med **salt\*** og **peber\***.

Bag i ovnen i 15 min.



## 4 Fyld peberfrugter

Tag panden af varmen.

Tilsæt **fraiche** [½ pakke, 2 pers.]. Rør rundt.

Smag til med **salt\*** og **peber\***.

Tag **peberfrugter** ud af ovnen. Fyld med **linsefars**. Drys med **revet ost**.

Bag i ovnen i 5-7 min, eller indtil gyldne.



## 2 Forbered grøntsager

Pres eller hak **hvidløg** fint.

Riv **gulerod** (uskrællet).

Snit **forårsløg** fint.

Skyl **linser** under koldt **vand\*** i en si.



## 5 Bland salat

Skær **citron** i både.

Snit **radiser** [½ pose, 2 pers.] fint.

Bland et skvæt **citronsaft**, en smule **olivenolie\*** i en stor skål. Krydr med **salt\*** og **peber\***.

Vend **salat** og **radiser** i skålen.



## 3 Lav linsefars

Opvarm en smule **olivenolie\*** i en stegepande ved middelhøj varme.

Steg **gulerod** i 3-4 min.

Tilsæt **linser**, **hvidløg**, **Central American Style (stærk!)** og et nip **salt\***. Steg videre i 1 min.

Tilsæt **tomatpuré** og **vand\*** [100 ml, 2 pers. | 200 ml, 4 pers.].



## 6. Server

Anret **farserede peberfrugter** på tallerkener.

Server med **salat**.

## Velbekomme!

### HELLO PEBERFRUGT!

*Bagning af peberfrugter, indtil de får sorte pletter, betyder, at de får en intens smagt. Du kan let fjerne der sorte, hvis det ønskes.*