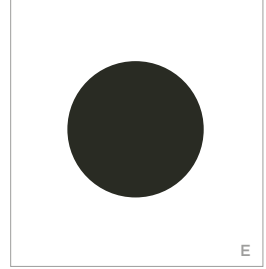




Paprikapaj

med timjan, persilja- och granatäppelsalsa

35-45 minuter



Rödlök



Vitlök



Paprika



Paprika



Svarta Bönor



Timjan



Cajun Kryddmix



Pajdeg



Krossade Tomater



Grekisk Salladsost



Granatäpple



Bladpersilja

Nu kör vi

Börja med att tvätta dina grönsaker, frukt och örter.

Köksredskap

Skärbräda, kökskniv, stekpanna, stekspade, sil, paj/ugnsform, bunke

Skafferivaror

Salt, peppar, olja

Ingredienser

	2 PERS.	4 PERS.
Rödlök	1 st	2 st
Vitlök	2 klyftor	4 klyftor
Paprika, röd	1 st	2 st
Paprika, grön	1 st	2 st
Svarta bönor	½ paket	1 paket
Timjan	½ paket	1 paket
Cajun kryddmix	2 g	4 g
Krossade tomater, basilika	1 paket	2 paket
Pajdeg 7) 13)	½ paket	1 paket
Grekisk salladsost 7)	150 g	300 g
Granatäpple	1 st	2 st
Bladpersilja	1 påse	1 påse
Salt*, Peppar*, Olja*	efter smak & behov	

*Skafferivaror

Näringsvärde (Beräknat på otillagade ingredienser)

	PER 100G	PER PORTION 771 G
Energi	429 kJ/102 kcal	3305 kJ/790 kcal
Fett	5 g	35 g
Varav mättat fett	3 g	20 g
Kolhydrat	10 g	80 g
Varav sockerarter	6 g	47 g
Protein	4 g	30 g
Fiber	3 g	20 g
Salt	0,6 g	4,8 g

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

Allergier

7) Mjök 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

2019-V48



1. Förbered grönsaker

Sätt ugnen på 200°C. Halvera och skiva **rödlök** tunt. Finhacka **vitlök**. Halvera **paprika**, ta bort kärnhus och skiva tunt. Häll av **svarta bönor** i en sil.

Hetta upp en skvätt **olja*** i en stor stekpanna på hög värme. Lägg i **rödlök, vitlök, paprika, timjan** och **cajun kryddmix**. Krydda med **salt*** och **peppar***. Fräs i 10-15 min.

TIPS: Cajun kryddmixen är ganska stark. Vi rekommenderar att börja med hälften och därefter krydda efter smak.



4. Fyll pajskalet

Fyll **pajskalet** med **grönsakerna** från stekpannan. Smula **salladsost** jämnt över pajen.

Grädda **pajen** i ugnen tills den är gyllenbrun, ca 10 min.

HELLO TIMJAN!

Visste du att de gamla egyptierna använde timjan i mumifieringsprocessen?



2. Tillsätt svarta bönor

Häll i **krossade tomater** och **svarta bönor** i pannan. Låt sjuda i 5 min. Krydda med **salt*** och **peppar***.

TIPS: Rödlöken och paprikan ska bli riktigt mjuka och tomatsåsen ska sjuda tills den är krämig.



5. Laga salsa

Halvera **granatäpplet** på bredden och pressa ut kärnorna. Finhacka **persilja**.

Blanda **granatäpple** och **persilja** i en bunke. Krydda med en nypa **salt*** och **peppar***.

TIPS: För att slippa granatäppeljuice över hela köket kan du pressa ut kärnorna i en plastpåse.



3. Tryck ut pajdeg

Placera **pajdegen** i en pajform (alternativt en ugnsform) och tryck ut den i kanterna.

Förbaka i ugnen tills **pajskalet** har fått lite färg, 8-10 min.

TIPS: Använd en mindre form för 2 personer. Överflödiga deg kan också flätas och läggas ovanpå pajen.



6. Servera

Servera en bit **paprikapaj** med **granatäppelsalsa** vid sidan av.

Smaklig måltid!