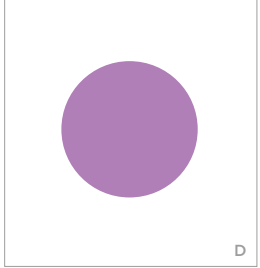




Vegetariska piroger

med champinjoner, dukkah och granatäppelsallad

35-45 minuter



Rödlök



Skogschampinjoner



Zucchini



Dukkah



Grekisk Salladsost



Pajdeg



Granatäpple



Avokado



Rucola

Nu kör vi

Glöm inte att tvätta händerna i 20 sekunder innan du sätter igång. Skölj därefter grönsaker, frukt och örter.

Köksredskap

Skärbräda, stekpanna, bakplåt, rivjärn, skålar

Skafferivaror

Salt, peppar, olja, ägg, vatten

Ingredienser

	2 PERS.	4 PERS.
Rödlök	1 st	2 st
Skogschampinjoner	200 g	400 g
Zucchini	½ st	1 st
Dukkah 1) 2) 3) 10)	15 g	30 g
Grekisk salladsost 7)	150 g	300 g
Pajdeg 7) 13)	1 st	2 st
Ägg* 8)	½ st	1 st
Vatten*	1 msk	2 msk
Granatäpple	1 st	1 st
Avokado	1 st	1 st (stor)
Rucola	½ påse	1 påse
Salt*, Peppar*, Olja*	efter smak & behov	

*Skafferivaror

Näringsvärde (Beräknat på otillagade ingredienser)

	PER 100 G	PER PORTION 611 G
Energi	652 kJ/156 kcal	3981 kJ/952 kcal
Fett	10 g	59 g
Varav mättat fett	5 g	29 g
Kolhydrat	12 g	72 g
Varav sockerarter	4 g	27 g
Protein	5 g	29 g
Fiber	2 g	10 g
Salt	0,5 g	2,9 g

Allergier

1) Jordnötter 2) Nötter 3) Sesam 7) Mjök 8) Ägg 10) Selleri 13) Gluten

Läs alltid på produktetiketten för den senaste informationen om allergier och eventuella spår av allergier. Observera att näringsinformationen på receptkortet kan komma att ändras om ingredienser har bytts ut eller förändrats.

Dukkah ingredienser: Sesamfrön, mandel, jordnötter, valnötter, hasselnötter, frön (pumpa, solros, vallmo), koriander, timjan, kummin, cayenne, paprika, svartpeppar, selleri, havsalt

Vi gillar feedback. Hör av dig!

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



1. Pressa ur vätska

Sätt ugnen på 200°C.

Skiva **rödlök** tunt.

Skär **champinjoner** i tunna skivor.

Grovriv **zucchini** [½ st, 2 pers]. Pressa ur vätskan från **zuchinin** med händerna.



4. Vik ihop piroger

Skär **pajdeg** i cirklar (12-14 cm i diameter). Placera degcirklarna på en plåt med bakplåtspapper. Lägg **fyllningen** på ena sidan av varje cirkel, undvik vätskan.

Vik över sidan utan fyllning och förslut varje **pirog** med hjälp av en gaffel.

Vispa ett **ägg*** [½ st, 2 pers] med iskallt **vatten*** (se ingredienslistan) och pensla **pirogerna**. Baka i ugnen tills gyllene och krispiga, ca 10 min.

TIPS!

Om du använder en skål som mall får du jämnare cirklar när du skär pajdegen.



2. Fräs grönsaker

Hetta upp en skvätt **olja*** i en stekpanna på hög värme. Fräs **rödlök, svamp, zucchini** och **dukkah** i 5-7 min. Smaksätt med en nypa **salt*** och **peppar***.



5. Förbered sallad

Halvera **granatäpple**. Vänd halvorna med kärnorna neråt i en bunke. Knacka på skalet med änden av en sked så att kärnorna lossnar.

Skär **avokado** i 1 cm stora bitar och blanda ner dem i bunken tillsammans med **rucola** [½ påse, 2 pers]. Smaksätt med **olja***, en nypa **salt*** och **peppar***.

TIPS: Sätt en plastpåse runt granatäpplet när du ska få loss kärnorna så slipper du envisa fläckar i ditt kök och på kläderna.



3. Tillsätt salladsost

Smula **salladsost** ner i stekpannan, rör om och stek **pirogfyllningen** i ca 2 min.



6. Servera

Servera **pirogerna** tillsammans med den friska **granatäppelsallad**, och hugg in.

Smaklig måltid!