

# Hakkebøf med avokadosalsa og bulgur

**4 personer**

**Ingredienser:**

500 g hakket oksekød 3-7 % fedt  
 Fintrevet skal fra 1 lime  
 1 spsk olie  
 Salt og peber

350 g bulgur  
 9 dl vand  
 2 tsk salt  
 Fintrevet skal fra 1 lime

**Salsa**

2 avocado  
 6 smagfulde tomater  
 1 bundt purløg  
 Saft fra 1-2 lime  
 Salt og peber  
 100 g små spæde salatblade



**Bemærk: Retter med hakket kød skal tilberedes på leveringsdagen - ellers skal kødet pakkes ud og fryses ned.**

Tilberedningstid: ca. 35 min.

1. Rør oksekød og limeskal sammen. Form kødet til 4 bøffer og steg dem ca. 20 min. på en pande i olie. Krydr med salt og peber.
2. Kog bulgur i saltet vand 8 minutter og lad det trække 8 minutter under låg. Riv limeskallen fint over bulguren og vend rundt med en gaffel så kornene bliver "løse".
3. Skær avocado og tomat i små bitte tern. Vend avocado og tomat sammen i en skål, hak purløget og vend det i. Dryp saften fra en lime over og drys med salt og peber.
4. Server bøffen på salatblade og spis avokadosalsa og bulgur til.

**Næringsindhold pr. person:**

Energi: 2892KJ (688 Kcal)

	Energy (KJ)	Energy (kcal)	Energi (%)
Protein	636	151	22
Kulhydrat	1388	330	48
Fedt	868	207	30