

Karrykrebnet

med wasabi-kartoffelsalat

4 personer

Ingredienser:

600 g hakket kalkunkød
 6 spsk koldt vand
 2 forårsløg
 4 fed hvidløg
 2 tsk salt
 friskkværnet peber efter smag
 4 spsk sesamfrø
 2 spsk rapsolie el. lign.
 2 tomater

Kartoffelsalat:

1 kg små vaskede kartofler
 8 radiser
 2 forårsløg
 bredbladet persille
 salt og friskkværnet peber

Dressing:

saft af 1 citron, ca. 6-8 spsk
 1-2 fed hvidløg
 2 tsk wasabipasta
 4 spsk olivenolie

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

Tilberedningstid: ca. 40 min.



1. Kog kartoflerne i rigeligt vand med 2 tsk salt i ca. 15-20 minutter eller til de er møre.
2. Kom kødet i en skål. Rør karryen sammen med vandet, hak forårsløgene fint, pres hvidløgene og rør disse ingredienser sammen med salt og peber i kødet til en lind fars. Stil den til side.
3. Skyl og tør radiser, forårsløg og persille. Snit radiser og forårsløg fint og pluk bladene af persillen. Læg ingredienserne i en salatskål.
4. Dræn de kogte kartofler og lad dem køle af i koldt vand, til de er lunkne. Lad dem dræne godt af. Halvér dem og læg dem også i salatskålen.
5. Pres citron og hvidløg til dressingen. Rør alle ingredienserne til dressingen godt sammen. Spar på wasabi og hvidløg hvis du ikke ønsker retten stærk. Vend dressingen i salaten og smag til med salt og peber og stil den evt. på køl.
6. Form kødet til 8 bøffer og rul kanterne i sesamfrøene. Pensl kødet på begge sider med olie og steg eller grill dem ca. 4 minutter på hver side.
7. Skær tomaterne i tynde skiver og læg et par skiver på hver bøf. Servér som vist på billedet.

Næringsindhold pr. person:

Energi: 3909KJ (931 Kcal)

	Energy (KJ)	Energy (kcal)	Energi (%)
Protein	970	231	25
Kulhydrat	1720	410	44
Fedt	1219	290	31