

# Kofta med agurkeraitha og naanbrød

**4 personer**

**Ingredienser:**

½ agurk  
350 g jasminris  
1 løg  
2 røde chili  
2½ cm frisk ingefær  
500 g magert hakket oksekød  
75 g rasp  
2 tsk stødt koriander  
1 æg  
olie til bruning  
salt  
3-4 forårsløg  
3 dl yoghurt naturel  
3-4 spsk frisk koriander  
2 naanbrød

Tilberedningstid ca. 35 min.



1. Snit agurken fint og kom den i et dørslag til afdrypning.
2. Skyl risene og kog dem derpå under låg i 6 dl letsaltet vand i 12 min. Lad derpå trække til retten er færdig.
3. Hak løget fint. To chili befries for frø og hakkes fint. Skræl og hak ingefæren. Bland hakket oksekød med rasp, chili, løg, stødt koriander, æg, ingefær, salt og æg. Form kødfarsen til boller på størrelse med en valnød. Tænd ovnen på 200 grader.
4. Varm olien i en stor stegepande. Kom kødbollerne på panden ved god varme og steg dem til de er godt brune og gennemstegte.
5. Skyl og hak forårsløg fint. Hæld yoghurt op i en skål, drys lidt salt i og bland forsigtigt yoghurten med afdryppet agurk og forårsløg. Drys med en håndfuld plukket koriander.
6. Varm naanbrødene 2-3 minutter i ovnen. Skyl og hak resten af den friske koriander og drys over kødbollerne og server dem sammen med naanbrød, ris og raita.

**Næringsindhold pr. person:**

Energi: 3297KJ (785 Kcal)

	Energy (KJ)	Energy (kcal)	Energi (%)
Protein	733	175	22
Kulhydrat	1870	445	57
Fedt	694	165	21