

Wrap med karrykrydret oksekød med salat og yoghurt dip

4 personer

Ingredienser:

500 g hakket magert oksekød, ca. 10%
3 dl yoghurt naturel
1 tsk hel spidskommen
½ tsk groft salt
2 løg
6-8 stilke bladselleri
1 spsk olie
2 tsk karry
salt og friskkværnet peber
½ icebergsalat
4 tomater
8 flade wrap



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

Tilberedningstid ca. 30 min.

1. Rør yoghurt med spidskommen og salt. Stil det i køleskabet. Tænd ovnen på 200°C.
2. Pil løgene og skær dem fra rod til top i tynde skiver. Skær bladselleristængler i tynde skiver.
3. Varm olie i en tykbundet gryde. Steg løgene, så de ikke bruner, i ca. 5 minutter. Kom kødet i og lad det stege med løgene i 5 minutter. Rør i gryden og kom bladselleri og karry i. Lad det simre et par minutter mere og smag til med salt og peber. Læg låg på gryden og sluk for varmen.
4. Skyl salaten og tomaterne. Snit salaten fint. Skær tomaterne i mindre stykker.
5. Pak wraps ind i stanniol og varm dem i ovnen ca. 5 minutter. Fordel kødblanding, salat, tomat og yoghurt dip på wrap'sene og pak dem ind.

Opskriften er venligst udlånt af [Danish Meat Association](#)

Næringsindhold pr. person:

Energi: 2684KJ (639 Kcal)

	Energy (KJ)	Energy (kcal)	Energi (%)
Protein	698	166	26
Kulhydrat	1154	275	43
Fedt	832	198	31