

HEM > RECEPT > CHORIZOFRÄS MED COUSCOUSSALLAD



Foto: Sanna Livijn Wexell

Chorizofräs med couscoussallad

★★★★☆ 3 röster

16 ingredienser | ⌚ 20 minuter

Chorizofräs med couscoussallad. En värmande och snabblagad vardagsrätt med massor av smak. Rekvisita: Gerbera

STEKA VARMRÄTT CHORIZO

VISA INGREDIENSER & TILLAGNING



DELA



SPARA



KÖP RECEPTET



MENYPLAN.

Ingredienser

4 portioner



Chorizofräs

600 gram chorizo

0,5 st zucchini

1 st paprika(or)

2 klyfta(or) vitlök

1 msk olivolja

1 tsk honung

1 krm salt, krydda efter smak

1 krm svartpeppar, krydda efter smak

Couscous

2 msk olivolja

2 krm chiliflakes

2 msk tomatpuré

4 dl vatten

1 msk grönsaksbuljong

4 dl couscous

1 krm salt, krydda efter smak

1 krm svartpeppar, krydda efter smak

50 gram ruccola

Tillbehör

1 dl matlagningsyoghurt

0,5 kruka(or) färsk persilja

KÖP RECEPTET

Näringsvärde

Kcal: 755

Protein: 35 gram

Fett: 35 gram

Kolhydrater: 74 gram

Tillagning

Chorizofräs:

1. Skiva korven tunt. Skölj och skär zucchini och paprika i tunna bitar. Skala och finhacka vitlök.
2. Hetta upp olja i en stekpanna och fräs korv och grönsaker på medelhög värme ca 4-5 min så att korven får en fin gyllene stekyta och grönsakerna mjuknar. Krydda med honung och lite salt och peppar efter smak.

Couscous:

1. Värm olivolja i en kastrull. Fräs chiliflakes och tomatpuré hastigt under omrörning.
2. Tillsätt vatten och buljong och låt koka upp.
3. Tag av från värmen och tillsätt couscous. Blanda om ordentligt och låt det stå och svälla 5 min.
4. Smaka av med lite salt och peppar och blanda i sköljd ruccola.
5. Lägg upp couscousen på ett fat och toppa med chorizofräset. Skölj och grovhacka persilja och strö över och klicka över lite yoghurt.

