



Kjøttboller med tomatbulgur, stekte grønnsaker og krydderyoghurt

Tomatbulgur

½ stk rødløk
½ pakke tomatpuré
125 g bulgur
2½ dl vann ^B
1 ts olje ^B

Krydderyoghurt

½–1 pakke yoghurt naturell
½–1 pakke zaatar

Kjøttboller

275 g kjøttdeig
½–1 pakke three spice
½ ts salt ^B
1 ts olje ^B

Stekte grønnsaker

1 stk rød paprika
½–1 stk squash
½ stk rødløk
1 pakke sitruskrydder
1 ts olje ^B

Tilbehør

30 g rucola

salt ^B
pepper ^B

^B Basisvare

Roedeporsjon

Tomatbulgur: 100 g
Kjøttboller: 100 g
Grønnsaker: 140 g Yoghurt: 1 ss
Energiinnhold: ca. 500 kcal. For deg som registrerer middagen i Roedeappen: 1. Søk etter oppskrift. 2. Legg



TIPS! Oppsett (ikke mengde i gram).

For å forenkle oppskriften kan man steke kjøttdeigen som den er, og blande inn krydderet og saltet. Vend kjøttet med grønnsakene, eller server det hver for seg.

- 1. Tomatbulgur:** Skrell rødløken og finhakk halvparten. Varm opp en kjele til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek løken i et par minutter, til den er blank. Tilsett halvparten av tomatpuréen, og stek videre i omtrent 1 minutt.
- 2. Tomatbulgur, fortsettelse:** Tilsett 2½ dl vann og litt salt, og kok opp. Ha bulguren i det kokende vannet, og rør om. La bulguren småkoke under lokk i 8–10 minutter. Rør om jevnlig, slik at det ikke svir seg.
- 3. Krydderyoghurt:** Ha yoghurten i en liten skål, og smak til med zaatar-krydderet og litt salt. La yoghurten stå på benken frem til servering.
- 4. Kjøttboller:** Ha kjøttdeigen i en bolle, og kna inn three spice-krydderet og ½ ts salt. Form deigen til små kjøttboller. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek bollene i 4–5 minutter under omrøring, til de er gylne og gjennomstekte. Ha bollene over på en tallerken.
- 5. Stekte grønnsaker:** Skyll og kutt paprikaen og squashen i grove biter. Kutt resten av rødløken i tynne båter. Varm opp stekepannen fra forrige punkt til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek grønnsakene i omtrent 4 minutter, og krydre med sitruskrydderet. Ha kjøttbollene tilbake i stekepannen med grønnsakene, og stek videre i 1 minutt.
- 6. Tilbehør:** Skyll og tørk rucolaen, og topp retten med den ved servering.

Bildet kan avvike noe fra oppskriften.