



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

## Pankopanerad pannoumi med citrondressad rödkålsbulgur

### Citrondressing

Citron ½ st

- Vatten 1 msk
- Olivolja ½ msk

Flytande honung 1 förp

Chili flakes 2 krm

- Salt 2 krm

### Rödkålsbulgur

Bulgur 125 g

Rödkål 150 g

Rött äpple 1 st

Ruccola 30 g

### Pankopanerad pannoumi

Pannoumiburgare 1 förp

Panko 1 dl

- Vetemjöl\* 1 msk
- Ägg 1 st

### Att ha hemma ●

Ägg, Olivolja, Salt, Vatten, Vetemjöl\*

1. Koka bulgur enligt anvisning på förpackningen.
2. **Citrondressing:** Tvätta citronen i ljummet vatten och finriv skalet. Blanda pressad citronsaft, citronskal, vatten, olivolja, honung, chili flakes och salt i en skål.
3. **Rödkålsbulgur:** Strimla rödkål tunt, gärna med mandolin. Lägg i en salladsskål och tillsätt hälften av citrondressing. Krama kålen mjuk.
4. Tärna äpple smått. Vänd ner äpple, bulgur och ruccola i rödkålen.
5. **Pankopanerad pannoumi:** Halvera pannoumi. Häll vetemjöl i en skål, vispa upp ägg i en annan skål och lägg panko i en tredje skål. Vänd osten först i mjöl, sen i ägg och sist i panko.
6. Hetta upp lite olivolja i en stekpanna och stek pannoumi runtom ca 4 min, tills osten fått fin färg.
7. Toppa rödkålsbulgur med pankopanerad pannoumi. Servera med resten av citrondressing.