



Detta är ett lågkalorirecept, vilket kan innebära att allt i förpackningen inte används. Följ receptet noggrant för att varje portion ska hålla sig under 550 kcal.



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Tabbouleh med pannoumi och äppeltzatziki

Tabbouleh

Bulgur 125 g
Grönsaksbuljong ½ påse
Bladpersilja 20 g
Bananschalottenlök 1 st
Snackgurka 1 st
Tomat 1 st
Vitvinsvinäger 15ml ½
påse
Vitlök 1 klyfta

Äppeltzatziki

Rött äpple 1 st
Matyoghurt 1 dl
Vitlök ½ klyfta
● Vitvinsvinäger ½ tsk

Stekt pannoumi

Pannoumi 1 förp

Att ha hemma ●

Olivolja, Salt,
Svartpeppar,
Vitvinsvinäger

- 1. Tabbouleh:** Koka bulgur enligt anvisning på förpackningen, men tillsätt grönsaksbuljong istället för salt.
- 2. Äppeltzatziki:** Grovriv äpple och lägg i en skål. Rör ner matyoghurt, pressad vitlök och vitvinsvinäger. Smaka av med lite salt och nymald svartpeppar.
- 3. Tabbouleh:** Finhacka bladpersilja och bananschalottenlök. Tärna snackgurka och tomat. Lägg allt i en skål och blanda ner nykokt bulgur, lite olivolja, vitvinsvinäger och pressad vitlök. Smaka av med lite salt och nymald svartpeppar.
- 4. Stekt pannoumi:** Hetta upp lite olivolja i en stekpanna. Tärna pannoumi och stek ca 3 min, tills osten fått fin färg.
- 5. Servera** nystekt pannoumi med tabbouleh och äppeltzatziki.