



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

Orientalisk kalkonfärsbullar med persiljesallad och citroneyoghurtsås

Citroneyoghurtsås

Citron ½ st
Matyoghurt 1 dl
● Salt ½ krm

Kalkonfärsbullar

Ströbröd ½ förp
● Vatten ½ dl
Kalkonfärs 300 g
Vitlök 1 klyfta
Spiskummin ½ förp
Torkad oregano ½ förp
Torkad timjan 1 förp
● Salt ½ tsk
Chili flakes ½ förp
● Svartpeppar 1 krm
● Olja ½ tsk

Persiljesallad

Snackgurka 1 st
Tomat 2 st
Bladpersilja 20 g
Bananschalottenlök 1 st
● Olivolja 1 tsk
Chili flakes ½ förp

Tillbehör

Bulgur 125 g

Att ha hemma ●

Olivolja, Olja, Salt, Svartpeppar, Vatten

1. Koka bulgur enligt anvisning på förpackningen.
2. **Citroneyoghurtsås:** Skölj citronen i ljummet vatten och finriv de yttersta skalet. Blanda citronskal, matyoghurt och salt i en skål. Smaka av med pressad citronsaft från halva citronen.
3. **Kalkonfärsbullar:** Blanda ströbröd och vatten i en bunke. Tillsätt kalkonfärs, pressad vitlök, spiskummin, torkad oregano, torkad timjan, chili flakes, salt och nymald svartpeppar.
4. Blanda väl och forma till 10 köttbullar. Hetta upp lite olja i en stekpanna och bryn bullarna ca 8-10 min runt om, tills de fått fin färg och är helt genomstekta.
5. **Förberedelser till persiljesallad:** Halvera snackgurka och skrapa ur kärnhuset med en sked. Kvarta tomat och skär bort kärnhuset. Plocka blad från bladpersilja. Lägg stjälkarna från bladpersiljan, kärnhus från gurkan och tomaten i en mixerbunke. Tillsätt pressad saft från resten av den använda citronen och mixa med stavmixer till en dressing (dressingens används vid servering).
6. **Persiljesallad:** Strimla schalottenlök. Skär sneda skivor av gurkan och strimla tomaten. Grovhacka bladpersilja. Lägg allt i en skål och blanda med olivolja, chili flakes och lite salt.
7. **Vid servering:** Blanda nykokt bulgur med dressingens från grönsakerna och smaka av med lite salt. Servera kalkonfärsbullar med persiljesallad, bulgur och citroneyoghurtsås.