



# Tomatbulgur med grønnsaksspyd, toppet med fersk mozzarella og urtedressing

## Tomatbulgur

1 stk sjalottløk  
1 pakke tomatpuré  
250 g bulgur  
1 pakke grønnsaksbuljong  
1 bunt bladpersille  
5 dl vann <sup>B</sup>  
1 ss smør\* <sup>B</sup>

## Grillspyd

1 stk squash  
1 stk rødløk  
1 pakke cherrytomater  
1 pakke oregano  
1 pakke grillspyd

## Servering

1 pakke fersk mozzarella  
1 pakke lett urtedressing

olje <sup>B</sup>  
salt <sup>B</sup>  
pepper <sup>B</sup>

<sup>B</sup> Basisvare

- 1. Tomatbulgur:** Skrell og finhakk sjalottløken. Varm opp en kjele til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek sjalottløken i et par minutter, til den er gyllen. Tilsett tomatpuréen, og stek videre i omtrent 1 minutt. Tilsett 5 dl vann og buljongen, 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. Vend inn 1 ss smør før servering. Skyll, tørk og finhakk persillen, og bland den med bulguren.
- 2. Grønnsaksspyd:** Skyll squashen, og del den i centimetertykke skiver. Skrell og del rødløken i båter. Skyll tomatene. Tre squashen, tomatene og rødløksbåtene på spydene. Bland oreganokrydderet med litt olje, salt og pepper i en liten skål, og pensle grønnsakene med krydderoljen.
- 3. Grønnsaksspyd, fortsettelse:** Varm opp en stor stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek grønnsaksspydene i 3–4 minutter på hver side, til de har fått en gyllen stekeskorpe.
- 4. Servering:** Riv mozzarellaen over tomatbulguren, og topp det hele med urtedressing.



## TIPS!

Grønnsaksspydene kan grilles i ovn ved 250 grader i omtrent 10 minutter.

\* Du kan bytte ut inarediensen mot et allernaivnlin alternativ