



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

Saffransbulgur med rostade kikärter, oliver, aubergineröra och labne

Rostade kikärter

Kikärter 1 förp
● Bakplåtspapper 1 st
Rökt chilimix ½ tsk
● Olivolja 1 tsk

Aubergineröra

Aubergine 1 st
● Olivolja 1 + 3 tsk
Vitlök 1 klyfta
Citron ½ st
Bladpersilja 10 g

Saffransbulgur

Bulgur 125 g
Grönsaksbuljong ½ påse
Saffran 1 förp
Citron ½ st
Bladpersilja 5 g
Babyspenat 50 g
Snacksoliver 1 förp

Labne

Matyoghurt 150 g
Vitlök 1 klyfta
Bladpersilja 5 g

Att ha hemma ●

Bakplåtspapper, Olivolja,
Salt, Svartpeppar

1. Värm ugnen till 200°C (varmluft) eller 225°C (vanlig).
2. **Förberedelser:** Skölj citronen i ljummet vatten och finriv skalet. Spara skalet till steg 7. Grovhacka all bladpersilja.
3. **Rostade kikärter:** Häll av kikärter och lägg på en ugnsplåt med bakplåtspapper. Strö över rökt krydda, lite salt och nymald svartpeppar. Ringla över olivolja. Rosta i mitten av ugnen ca 25 min.
4. **Aubergineröra:** Halvera aubergine på längden och lägg i en ugnform. Ringla över 1 tsk olivolja och krydda med lite salt. Rosta i nedre delen av ugnen ca 25 min.
5. **Saffransbulgur:** Koka bulgur enligt anvisning på förpackningen, men byt ut saltet mot grönsaksbuljong samt tillsätt saffran.
6. Strimla babyspenat. Halvera kalamataoliver. Lägg allt i en bunke. Blanda ner bladpersilja, saffransbulgur och pressad citronsaft. Krydda med lite salt och nymald svartpeppar. Lägg upp saffransbulgurn på ett fat.
7. **Auberginekräm:** Skrapa ur fruktköttet från den rostade auberginen och lägg i en mixerbunke. Tillsätt pressad vitlök, citronskal, citronsaft och resten av olivoljan. Mixa till en kräm med stavmixer. Tillsätt bladpersilja. Smaka av med lite salt.
8. **Labne:** Blanda matyoghurt, pressad vitlök och bladpersilja i en skål. Smaka av med lite salt och nymald svartpeppar.
9. Servera saffransbulgur toppad med rostade kikärter, aubergineröra och labne.