



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Bulgursalat med paprika og mynte, servert med kyllingkaker, granateple og yoghurtdressing

Bulgursalat

125 g bulgur
½ bunt mynte
1 stk gul paprika
½ stk sitron
½ stk rødløk
2 stk hvitløksfedd
2 ss smør* ^B

Yoghurtdressing

1 pakke yoghurt naturell
½ stk sitron
½–1 pakke honning

Kyllingkaker

300 g kyllingkaker
½–1 pakke persillade

Servering

1 stk granateple
½ pakke mynte

olje ^B
salt ^B
pepper ^B

^B Basisvare

- 1. Bulgursalat:** Tilbered bulguren som anvist på pakken. Skyll hele mynten, paprikaen og sitronen. Skrell rødløken og hvitløken. Plukk bladene av halve mynten og grovhakk resten. Kutt paprikaen i terninger, og finhakk rødløken og hvitløken. Finriv skallet av sitronen (kun det gule) på et rivjern, og ha det over i en liten skål.
- 2. Yoghurtdressing:** Ha yoghurten og honningen i skålen med sitronskallet fra forrige punkt, og rør det godt sammen (se tips). Smak til med salt og pepper.
- 3. Bulgursalat, fortsettelse:** Smelt 2 ss smør i en kjele, og la det bruse på middels høy varme til det er lysebrunt. Vend inn hvitløken, paprikaen og løken, og la det steke i 2 minutter. Vend inn den ferdigkokte bulguren og den grovhakkede mynten rett før servering, og smak til med saft fra sitronen, salt og pepper.
- 4. Kyllingkaker:** Del kyllingkakene i mindre biter. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek kyllingkakene under omrøring i omtrent 4 minutter, og krydre med persilladen.
- 5. Servering:** Kutt av toppen på granateplet. Skjær fire snitt nedover langs skallet, og brekk granateplet i fire deler. Plukk ut granateplekjernene (gjerne i en bolle med vann for å unngå søl). Fordel bulgursalaten på tallerkener, og topp med kyllingkakene, yoghurtdressing, granateplekjernene og myntebladene.

TIPS!

La litt varmt vann renne over pakken med honning før den åpnes, da blir honningen flytende og lettere å få ut av pakken.

* Du kan bytte ut inarediensen mot et allergivenlig alternativ