



Billedet kan afvige noget fra opskriften.

Koteletter med tomatbulgur og æbletatziki

Koteletter med tomatbulgur

1 pose tomatpuré
½ pose hønsebouillon
125 g bulgur
1 stk rødløg
1 stk rød peber
2 stk koteletter
½ stk æble
1 dl yoghurt naturel
½ pose persillade

Det skal du selv have

smør ^b
olie ^b
salt ^b
peber ^b

^b basisvare

- 1. Bulgur:** Varm lidt olie op til middelhøj varme i en kasserolle. Tilsæt tomatpuré og steg ca. 1 min. Tilføj bouillon og 2½ dl vand og bring det i kog. Kom bulgur i, rør rundt og lad det småkoge ved lav varme under låg i 8-10 min. Rør jævnlgt, så det ikke brænder på.
- 2. Tomatbulgur med peberfrugt og løg:** Pil rødløg og skær i både. Skyl, rens og skær peberfrugt i grove tern. Varm en stegepande op til middelhøj varme og tilsæt lidt olie. Steg peberfrugt og løg ca. 3 min til de har fået lidt farve, men stadig har bid. Kom bulguren i en serveringsskål og vend ½ spsk smør i. Bland de stegte grøntsager i.
- 3. Koteletter:** Krydr koteletterne med lidt salt og peber. Kom lidt mere olie på panden og varm op til høj varme. Steg kødet ca. 2 min. på hver side, så det lige er gennemstegt. Lad kødet hvile indtil servering.
- 4. Æbletatziki:** Skyl og riv æble på den grove side af et rivejern. Bland det med yoghurt og persillade i en lille skål. Smag til med salt og peber.