



Bildet kan avvike noe fra oppskriften

Bulgur- og fikensalat med kikerter, lettsyrltet rødløk, mynte og fetadressing

Bulgur

125 g bulgur
50 g spinat
½ pakke kikerter
½-1 pakke paprikakrydder

Bulgur- og fikensalat

1 stk fiken
½ stk sitron
1 bunt mynte
1 stk agurk
1 stk rødløk
1 ss sukker ^B

Fetadressing

100 g fetaost
½ stk sitron
½ pakke finkuttet ingefær,
hvitløk og chili

salt ^B
pepper ^B
olivenolje ^B

^B Basisvare

- 1. Bulgur:** Tilbered bulguren som anvist på pakken. Skyll spinaten og kikertene. Hell vannet av den ferdigkokte bulguren, og vend inn litt olivenolje, spinaten, kikertene og ønsket mengde av paprikakrydderet (se tips).
- 2. Bulgur- og fikensalat:** Skyll fiken, sitronen, mynten og agurken, og skrell rødløken. Finriv skallet (kun det gule) fra sitronen på et rivjern, og ha det i en skål. Kutt fiken i båter, agurken i skiver og plukk myntebladene fra stilkene. Kutt løken i tynne skiver og ha dem i en bolle. Press saften fra sitronen i bollen med løken, og vend inn 1 ss sukker. Vend inn agurken, fikenene og mynten med løken rett før servering.
- 3. Fetadressing:** Ha fetaosten i skålen med sitronskallet, og mos det sammen med en gaffel. Vend inn ingefærblendingen, og smak til med salt og pepper.
- 4. Fordel bulguren** på et stort fat eller på tallerkener. Topp med salaten og fetadressing.

TIPS!

La det være igjen ½ dl av kokevannet i bulguren før kikertene, oljen, spinaten og krydderet vendes inn, for at det enklere kan blandes sammen.