



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

## Tabbouleh med pannoumi och äppeltzatziki

### Tabbouleh

Bulgur 125 g  
Grönsaksbuljong ½ påse  
Bladpersilja 20 g  
Bananschalottenlök 1 st  
Snackgurka 1 st  
Tomat 1 st  
Vitvinsvinäger 15ml ½ påse  
Vitlök 1 klyfta

### Äppeltzatziki

Rött äpple 1 st  
Gräddfil 75 g  
Vitlök ½ klyfta

### Stekt pannoumi

Pannoumi 1 förp

### Att ha hemma ●

Olivolja, Salt,  
Svartpeppar

- 1. Tabbouleh:** Koka bulgur enligt anvisning på förpackningen, men tillsätt grönsaksbuljong istället för salt.
- 2. Äppeltzatziki:** Grovriv äpple och lägg i en skål. Rör ner gräddfil och pressad vitlök. Smaka av med lite salt och nymald svartpeppar.
- 3. Tabbouleh:** Finhacka bladpersilja och bananschalottenlök. Tärna snackgurka och tomat. Lägg allt i en skål och blanda ner nykokt bulgur, lite olivolja, vitvinsvinäger och pressad vitlök. Smaka av med lite salt och nymald svartpeppar.
- 4. Stekt pannoumi:** Hetta upp lite olivolja i en stekpanna. Tärna pannoumi och stek ca 3 min, tills osten fått fin färg.
- 5. Servera** nystekt pannoumi med tabbouleh och äppeltzatziki.