



# Stegte koteletter med bulgursalat, cherrytomater og hvidløgsdressing

## Bulgursalat

125 g bulgur  
½ pose persillade  
½ stk æble  
½ stk skalotteløg  
1 tsk olivenolie <sup>b</sup>

## Kotelet

2 stk koteletter

## Grøntsager

1 stk hjertesalat  
125 g cherrytomater  
½ pose hvidløgsdressing

## Det skal du selv have

olie <sup>b</sup>  
salt <sup>b</sup>  
peber <sup>b</sup>

<sup>b</sup> basisvare

- Bulgur:** Tilbered bulguren som anvist på pakken, men tilsæt krydderiet i kogevandet sammen med bulguren.
- Kotelet:** Krydr koteletterne med salt og peber. Varm en stegepande op til høj varme og tilsæt lidt olie. Steg kødet i 2–3 min. på hver side til det er gennemstegt. Lad kødet hvile ca. 5 min. før servering.
- Salat:** Skyl og skær hjertesalat i grove strimler. Skyl cherrytomater og halvér, hvis de er store. Kom begge i en skål og vend med hvidløgsdressing.
- Bulgursalat:** Skyl og skær æble i tern. Pil og hak skalotteløg fint. Vend begge dele og olivenolie i den færdigkogte bulgur.

Billedet kan afvige noget fra opskriften.