



Detta är ett lågkalorirecept, vilket kan innebära att allt i förpackningen inte används. Följ receptet noggrant för att varje portion ska hålla sig under 550 kcal.



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

## Orientalisk kalkonfärsbullar med persiljesallad, bulgur och kall citronsås

### Kall citronsås

Citron ½ st  
Gräddfil 75 g  
● Salt ½ krm

### Kalkonfärsbullar

Ströbröd ½ förp  
● Vatten ½ dl  
Kalkonfärs 300 g  
Vitlök 1 klyfta  
Spiskummin ½ förp  
Torkad oregano ½ förp  
Torkad timjan 1 förp  
● Salt ½ tsk  
Chili flakes ½ förp  
● Svartpeppar 1 krm  
● Olja ½ tsk

### Persiljesallad

Snackgurka 1 st  
Tomat 2 st  
Bladpersilja 20 g  
Bananschalottenlök 1 st  
● Olivolja 1 tsk  
Chili flakes ½ förp

### Tillbehör

Bulgur 125 g

### Att ha hemma ●

Olivolja, Olja, Salt, Svartpeppar, Vatten

1. Koka bulgur enligt anvisning på förpackningen.
2. **Kall citronsås:** Skölj citronen i ljummet vatten och finriv de yttersta skalet. Blanda citronskal, gräddfil och salt i en skål. Smaka av med pressad citronsaft från halva citronen.
3. **Kalkonfärsbullar:** Blanda ströbröd och vatten i en bunke. Tillsätt kalkonfärs, pressad vitlök, spiskummin, torkad oregano, torkad timjan, chili flakes, salt och nymald svartpeppar.
4. Blanda väl och forma till 10 köttbullar. Hetta upp lite olja i en stekpanna och bryn bullarna ca 8-10 min runt om, tills de fått fin färg och är helt genomstekta.
5. **Förberedelser till persiljesallad:** Halvera snackgurka och skrapa ur kärnhuset med en sked. Kvarta tomat och skär bort kärnhuset. Plocka blad från bladpersilja. Lägg stjälkarna från bladpersiljan, kärnhus från gurkan och tomaten i en mixerbunke. Tillsätt pressad saft från resten av den använda citronen och mixa med stavmixer till en dressing (dressingens används vid servering).
6. **Persiljesallad:** Strimla schalottenlök. Skär sneda skivor av gurkan och strimla tomaten. Grovhacka bladpersilja. Lägg allt i en skål och blanda med olivolja, chili flakes och lite salt.
7. **Vid servering:** Blanda nykokt bulgur med dressingens från grönsakerna och smaka av med lite salt. Servera kalkonfärsbullar med persiljesallad, bulgur och citroneyoghurtsås.