



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

## Ras el hanout-kryddat fläsk med bulgursallad, paprikaröra och mynta

### Bulgursallad

Bulgur 125 g  
 Tomat 1 st  
 Snackgurka 1 st  
 Rödlök ½ st  
 Bladpersilja 20 g  
 Mynta 20 g  
 Citron ½ st  
 Spiskummin ½ förp  
 Paprikapulver 1 förp

- Olivolja ½ msk

### Paprikaröra

Röd paprika 1 st  
 ● Olivolja 1 tsk  
 Vitlök 1 klyfta  
 Gräddfil 75 g

### Ras el hanout-kryddat fläsk

Tunnskuret fläsk 300 g  
 Ras el hanout 1 tsk  
 ● Salt ½ tsk  
 ● Olja 1 tsk

### Att ha hemma ●

Olivolja, Olja, Salt, Svartpeppar

1. Läs igenom receptet, ta fram alla ingredienser och skölj de grönsaker som behöver sköljas.
2. **Bulgursallad:** Koka bulgur enligt anvisning på förpackningen.
3. Tärna tomat och snackgurka. Finhacka rödlök. Grovhacka bladpersilja och mynta. Lägg allt i en salladsskål.
4. **Paprikaröra:** Kärna ur röd paprika och dela i mindre bitar. Hetta upp olivolja i en stekpanna, fräs paprika ca 5 min tills den fått färg och mjuknat. Tillsätt pressad vitlök och fräs ytterligare ca 30 sekunder.
5. Lägg allt i en mixerbunke. Låt svalna något och mixa till en röra med stavmixer. Blanda ner gräddfil och smaka av med lite salt och nymald svartpeppar.
6. **Ras el hanout-kryddat fläsk:** Krydda tunnskuret fläsk med salt och ras el hanout. Hetta upp olja i en rymlig stekpanna. Stek köttet ca 4-5 min, runt om tills allt är helt genomstekt.
7. **Bulgursallad:** Blanda ner kokt bulgur, spiskummin, paprikapulver, olivolja. Smaka av med pressad citronsaft och lite salt.
8. **Servering:** Servera bulgursallad med ras el hanout-kryddat fläsk och paprikaröra.