



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Kjøtt- og grønnsakskjøttboller og tomatbulgur med paprika og løk, servert med epletzatziki

Tomatbulgur med paprika og løk

1 pakke tomatpuré
1 pakke grønnsaksbuljong
125 g bulgur
1 stk rødløk
1 stk grønn paprika
2½ dl vann ^B
½ ss smør* ^B

Epletzatziki

1 stk grønt eple
150 g yoghurt naturell
1 pakke persillade

Kjøtt- og grønnsaksboller

340 g kjøttboller med grønnsaker
olje ^B
salt ^B
pepper ^B

^B Basisvare

1. Tomatbulgur med paprika og løk: Varm opp en kjele til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek tomatpuréen i omtrent 1 minutt. Tilsett 2½ dl vann og grønnsaksbuljongen, og kok opp. Ha bulguren i det kokende vannet, og rør om. La bulguren småkoke på lav varme under lokk i 8–10 minutter. Rør om jevnlig, slik at det ikke svir seg.

2. Epletzatziki: Skyll og grovriv eplet på et rivjern, og bland det sammen med yoghurten og persilladen i en serveringskål. Smak til med salt og pepper.

3. Tomatbulgur med paprika og løk, fortsettelse: Skrell og kutt løken i båter. Skyll og kutt paprikaen i grove biter. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek løken og paprikaen i omtrent 3 minutter, til de har fått litt farge, men fortsatt har litt tyggemotstand. Vend inn ½ ss smør i bulguren, og bland bulguren sammen med de stekte grønnsakene.

4. Kjøtt- og grønnsaksboller: Varm opp stekepannen fra punkt 3 til middels høy varme, og ha i litt ny olje. Stek kjøttbollene i 5–6 minutter, til de er gjennomvarme.



Kjøttbollene kan også stekes midt i ovnen på 200 grader i omtrent 10 minutter.

* Du kan bytte ut inarediensen mot et allernæringsalternativ