



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Hjemmelagde kebaber med bakt søtpotetkrem og bulgur, servert med sitron- og persilleyoghurt

Søtpotetkrem

1 stk søtpotet
1 stk rødløk
1 ss smør* ^B

Bulgur

125 g bulgur
½ stk sitron
30 g rucola

Kebab

275 g kjøttdeig av storfe og svin med linser
½ bunt bladpersille
1 stk hvitløksfedd
½-1 pakke chiliflak
¼-½ pakke spisskummen
3 ss melk* ^B
⅓ ts salt ^B

Sitron- og persilleyoghurt

½ stk sitron
½ bunt bladpersille
1 pakke yoghurt naturell

olje ^B

salt ^B

pepper ^B

bakepapir (kan sløyfes) ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.
2. **Søtpotetkrem:** Skrell og kutt søtpoteten i store terninger. Skrell og kutt løken i båter. Fordel søtpoteten utover den ene siden av et stekebrett med bakepapir, og fordel løken utover den andre siden. Ha over litt olje, salt og pepper, og stek grønnsakene i ovnen i 20-25 minutter.
3. **Bulgur:** Tilbered bulguren som anvist på pakken.
4. **Kebab:** Skyll og finhakk persillen. Skrell og finhakk hvitløken. Ha kjøttdeigen i en bolle og bland inn halvparten av persillen, hvitløken, chiliflakene, ønsket mengde av spisskummen krydderet, ⅓ ts salt og 3 ss melk. Form deigen til korte, tykke pølses.
5. **Kebab, fortsettelse:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek kebabene i omtrent 8 minutter, eller til de er gjennomstekte. Snu dem underveis.
6. **Bulgur, fortsettelse:** Skyll og finriv skallet (kun det gule) av sitronen på et rivjern. Skyll rucolaen. Ha den ferdigkokte bulguren i en serveringskål, og bland inn halvparten av sitronskallet, saften fra halve sitronen, rucolaen og litt pepper.
7. **Søtpotetkrem, fortsettelse:** Ha de ferdigstekte søtpotetbitene og 1 ss smør i et litermåll. Bruk en stavmikser eller blender og kjør dem til en glatt krem. Smak til med salt og pepper, og ha det over i en serveringskål. Bland rødløken med bulguren.
8. **Sitron- og persilleyoghurt:** Ha yoghurten i en serveringskål, og rør inn resten av persillen og sitronskallet. Smak til med litt saft fra resten av sitronen, salt og pepper.

TIPS!

Om du ikke har melk, kan den erstattes med lik mengde vann. Om kremen blir for tykk, kan du tilsette litt av yoghurten eller litt vann.

* Du kan bytte ut inarediensen mot et allernæringsalternativ