



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Biffkarbonader med urtedressing og bulgursalat med bakte grønnsaker og ajvar

Bulgursalat

125 g bulgur
1 pakke høsebuljong
300 g gulrøtter
1 stk rødløk
50 g spinat
½–1 pakke ajvar
½ ss smør* ^B

Biffkarbonader

360 g magre biffkarbonader

Til servering

1 pakke urtedressing

olje ^B

salt ^B

pepper ^B

^B Basisvare

1. Sett stekeovnen på 230 grader varmluft.

2. **Bulgursalat:** Tilbered bulguren som anvist på pakken, men ha buljongen i kokevannet. Skrell og del gulrøttene i 2 centimeter-tykke skiver. Skrell og kutt rødløken i båter. Fordel grønnsakene utover et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Bak det hele i ovnen i omtrent 15 minutter. Skyll og tørk spinaten.

3. **Biffkarbonader:** Varm opp en stor stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek karbonadene i omtrent 3 minutter på hver side, eller til de er gjennomvarme.

4. **Bulgursalat, fortsettelse:** Vend inn ønsket mengde av ajvaren og ½ ss smør i bulguren, og smak til med salt og pepper. Vend spinaten og de bakte grønnsakene inn med bulguren, og fordel det på et stor fat.

5. **Til servering:** Server urtedressing til retten.