



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Salsicciaboller med tomatbulgur, stekte grønnsaker, ruccola og krydderyoghurt

Tomatbulgur

1 stk sjalottløk
1 ss tomatpuré
125 g bulgur
2½ dl vann ^B
1 ts smør* ^B

Krydderyoghurt

150 g yoghurt naturell
1 pakke zaatar

Salsicciaboller

275 g salsicciadeig

Stekte grønnsaker

1 stk gul paprika
150 g grønne bønner

Tilbehør

30 g ruccola

olje ^B

salt ^B

pepper ^B

^B Basisvare

- 1. Tomatbulgur:** Skrell og finhakk sjalottløken. Varm opp en kjele til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek løken i et par minutter, til den er gyllen. Tilsett 1 ss av tomatpuréen, og stek videre i omtrent 1 minutt.
- 2. Tomatbulgur, fortsettelse:** Tilsett 2½ dl vann og litt salt, og kok opp. Ha bulguren i det kokende vannet, og rør om. La bulguren småkoke under lokk i 8–10 minutter. Rør om jevnlig, slik at det ikke svir seg. Vend inn 1 ts smør før servering.
- 3. Krydderyoghurt:** Ha yoghurten i en liten serveringskål, og smak til med zaatar-krydderet og salt. La yoghurten stå på benken frem til servering.
- 4. Salsicciaboller:** Form salsicciadeigen til passe store boller. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek salsicciabollene i 4–5 minutter, til de akkurat er gjennomstekte og brunet rundt om. Ha bollene over på en tallerken.
- 5. Stekte grønnsaker:** Skyll, rens og kutt paprikaen i store biter. Skyll og kutt stilkfestet av bønnene. Varm opp stekepannen til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek paprikabiten og bønnene i 2 minutter, eller til de har begynt å bli litt myke. Krydre med salt og pepper. Ha salsicciabollene i stekepannen med grønnsakene, og stek videre i 1 minutt.
- 6. Tilbehør:** Skyll og tørk ruccolaen, og topp retten med den ved servering.

TIPS!

Hvis du ikke har tid til å lage kjøttboller, kan salsicciadeigen bare stekes som den er, og blandes med grønnsakene før servering.

* Du kan bytte ut inarediensen mot et allergivenlig alternativ