LiNAS

Betygsätt din rätt och läs mer:

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

20 - 30 min 2 PORTIONER LM 037_2

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.