



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Salsicciapanna med spenat, bulgur och bakade grönsaker

Ugnsbakade grönsaker

Röd paprika 1 st
Zucchini 1 st
● Olja 1 msk
Persillade 1 påse

Bulgur

Bulgur 125 g
● Smör* ½ msk

Salsicciapanna

Salsicciafärs 250 g
Passerade tomater ⅔ förp
Oxbuljong ½-1 förp
Babyspenat 50 g
● Olja 1 msk

Att ha hemma ●

Olja, Salt, Smör*, Svartpeppar

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).
2. **Ugnsbakade grönsaker:** Skär röd paprika och zucchini i tärningar. Lägg grönsakerna på en ugnsplåt med bakplåtspapper och blanda med lite olja, salt och nymald svartpeppar. Rosta i mitten av ugnen ca 15 min. Blanda ner persillade.
3. **Bulgur:** Tillaga bulguren enligt anvisning på förpackningen. Vänd ner ½ msk smör i den färdigkokta bulguren.
4. **Salsicciapanna:** Hetta upp lite olja i en rymlig stekpanna och stek salsicciafärs ca 4 min, tills den är genomstekt och fått fin färg. Tillsätt passerade tomater och oxbuljong. Sjud till servering.
5. Vänd ner babyspenat i salsicciapannan och smaka av med salt och nymald svartpeppar. Servera med bulgur och ugnsbakade grönsaker.

* Du kan byta ut ingrediensen mot ett allergivänligt alternativ