



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

🕒 20 - 30 min 👤 2 porsjoner

Bulgursalat med paprika og mynte, servert med kyllingkaker, granateple og yoghurtdressing

Bulgursalat

125 g bulgur
½ bunt mynte
1 stk gul paprika
½ stk sitron
½ stk rødløk
2 stk hvitløksfedd
🏠 2 ss smør*

Yoghurtdressing

1 pakke yoghurt naturell
½ stk sitron
½-1 pakke honning

Kyllingkaker

300 g kyllingkaker
½-1 pakke persillade

Servering

1 stk granateple
½ pakke mynte

🏠 olje
🏠 salt
🏠 pepper

- Bulgursalat:** Tilbered bulguren som anvist på pakken. Skyll hele mynten, paprikaen og sitronen. Skrell rødløken og hvitløken. Plukk bladene av halve mynten og grovhakk resten. Kutt paprikaen i terninger, og finhakk rødløken og hvitløken. Finriv skallet av sitronen (kun det gule) på et rivjern, og ha det over i en liten skål.
- Yoghurtdressing:** Ha yoghurten og honningen i skålen med sitronskallet fra forrige punkt, og rør det godt sammen (se tips). Smak til med salt og pepper.
- Bulgursalat, fortsettelse:** Smelt 2 ss smør i en kjele, og la det bruse på middels høy varme til det er lysebrunt. Vend inn hvitløken, paprikaen og løken, og la det steke i 2 minutter. Vend inn den ferdigkokte bulguren og den grovhakkede mynten rett før servering, og smak til med saft fra sitronen, salt og pepper.
- Kyllingkaker:** Del kyllingkakene i mindre biter. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek kyllingkakene under omrøring i omtrent 4 minutter og krydre med persilladen.
- Servering:** Kutt av toppen på granateplet. Skjær fire snitt nedover langs skallet, og brekk granateplet i fire deler. Plukk ut granateplekjernene (gjørne i en bolle med vann for å unngå søl). Fordel bulgursalaten på tallerkener, og topp med kyllingkakene, yoghurtdressing, granateplekjernene og myntebladene.

Tips fra kokken: La litt varmt vann renne over pakken med honning før den åpnes, da blir honningen flytende og lettere å få ut av pakken.

* Du kan bytte ut ingrediensen mot et allergivennlig alternativ