



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

Bakad fetaaubergine med bulgursallad och myntayoghurt

Bakad fetaaubergine

Aubergine 1 st
● Bakplåtspapper 1 st
Fetaost 50 g

Salladsdressing

Spiskummin ½ tsk
Flytande honung 1 tsk
● Olivolja 1 msk
● Vitvinsvinäger ½ msk
● Vatten 1 msk

Bulgursallad

Bulgur 125 g
Grönsaksbuljong ½ påse
Torkade tranbär 1 påse
Mynta 10 g
Tomat 1 st
Mandelspån 25 g

Myntayoghurt

Matyoghurt 1 dl
Mynta 10 g

Att ha hemma ●

Bakplåtspapper, Olivolja,
Salt, Svartpeppar,
Vatten, Vitvinsvinäger

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).
2. **Bakad fetaaubergine:** Halvera aubergine på längden. Lägg med snittytan uppåt på en ugnsplåt med bakplåtspapper. Ringla över lite olivolja och krydda med lite salt och nymald svartpeppar. Rosta auberginen i mitten av ugnen ca 22 min, tills den är mjuk och fått fin färg. Ta ut plåten och strö över smulad fetaost och ringla över lite mer olivolja. Rosta ytterligare ca 8 min, tills fetaosten fått fin färg.
3. **Salladsdressing:** Blanda spiskummin, flytande honung, olivolja, vitvinsvinäger, vatten och lite salt i en skål.
4. **Bulgursallad:** Koka upp vatten och grönsaksbuljong i en kastrull. Häll ner bulgur och koka enligt anvisning på förpackningen.
5. Finhacka all mynta. Grovhacka tomat. Lägg tranbär, bulgur och hälften av myntan i en salladsskål. Blanda med salladsdressing och mandelspån (se tips!).
6. **Myntayoghurt:** Blanda matyoghurt med resten av den hackade myntan i en skål. Smaka av med lite salt och nymald svartpeppar.
7. Servera bulgursallad med bakad fetaaubergine och myntayoghurt.

TIPS! Rosta mandelspån i en torr och het stekpanna tills de är gyllene!