



Billedet kan afvige noget fra opskriften.

# Oksetykkam med honningbagte gulerødder, dukkah og mynteyoghurt

## Det skal du have

2 stk gulerødder  
1 stk skalotteløg  
1 spsk honning  
125 g bulgur  
300 g oksesteg af tykkam  
1 pose tomatpuré  
½ pk mynte, frisk  
1 fed hvidløg  
1 dl græsk yoghurt  
½ pose saltede mandler  
½ pose three spices

## Det skal du selv have

salt <sup>b</sup>  
peber <sup>b</sup>  
olivenolie <sup>b</sup>

<sup>b</sup> basisvare

1. Tænd ovnen og varm op til 250°C (Varmluft).
2. **Honningbagte gulerødder:** Skræl gulerødder og pil skalotteløg. Halvér gulerødder på langs og del løg i kvarte. Læg dem med skærefladen nedad i et ovnfast fad. Bland honning med lidt olivenolie og hæld over. Krydr med salt og peber. Bag i ca. 15 min.
3. **Bulgur:** Kog bulgur som anvist på pakken.
4. **Oksetykkam:** Kom kødet med lage i en gryde og varm nogle min. Kom tomatpuré ved og lad det koge ind et par min. Smag til med lidt salt og peber.
5. **Mynteyoghurt:** Hak mynten fint. Pil og pres hvidløg. Bland begge dele med yoghurt og smag til med salt og peber.
6. **Dukkah:** Knus mandlerne på et skærebræt med en kasserole eller morter. Bland det med three spice.
7. **Anret:** Kom mynteyoghurt i bunden af en tallerken. Læg gulerødder og løg med honning ovenpå og drys med dukkah. Kom bulgur ved og placér kødet på bulguren.