



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Karbonader med grønnsaker, bulgursalat, spicy tomatsaus og urtedressing

Bulgursalat

125 g bulgur
1 pakke persillade
1 stk sjalottløk
½ stk agurk
1 stk tomat
1 bunt bladpersille
½ stk sitron
1 ss olivenolje ^B

Spicy tomatsaus

1 stk gul løk
1 pakke chiliflak
1 boks hakkede tomater
1 pakke grønnsaksbuljong
3 dl vann ^B

Karbonader med grønnsaker

360 g karbonader med grønnsaker

Urtdressing

75 g lett urtdressing

olje ^B

salt ^B

pepper ^B

sukker ^B

^B Basisvare

- 1. Bulgursalat:** Tilbered bulguren som anvist på pakken, men ha persilladen i kokevannet.
- 2. Spicy tomatsaus:** Skrell og kutt løken i terninger. Varm opp en vid kjele til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek løken i omtrent 2 minutter, til den er blank. Ha i ønsket mengde av chiliflakene. Ha i de hakkede tomatene og grønnsaksbuljongen. Skyll ut tomatboksen med 3 dl vann, og ha vannet i gryten. Kok opp, og la sausen småkoke i omtrent 5 minutter. Smak til med litt sukker, salt og pepper.
- 3. Bulgursalat, fortsettelse:** Skrell sjalottløken, og skyll agurken og tomaten. Kutt sjalottløken, agurken og tomaten i terninger. Skyll, rist og finhakk persillen. Ha den ferdigkokte bulguren i en salatbolle, og bland inn sjalottløken, agurken, tomaten, persillen, litt saft fra sitronen og 1 ss olivenolje. Smak til med salt og pepper.
- 4. Karbonader med grønnsaker:** Varm opp en stekepanne til middels varme, og ha i litt olje. Stek karbonadene i omtrent 4 minutter på hver side, til de er gjennomvarme.
- 5. Urtdressing:** Server urtdressing til retten.
- 6. God middag!**



TIPS!

Du kan også varme karbonadene i tomatsausen.