



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Grove karbonader med 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 <sup>B</sup>

## Spicy tomatsaus

1 stk gul løk  
1 pakke chiliflak  
1 boks hakkede tomater  
1 pakke grønnsaksbuljong  
3 dl vann <sup>B</sup>

## Grove karbonader

360 g grove karbonader  
m/løk

## Urtdressing

75 g lett urtdressing

olje <sup>B</sup>

salt <sup>B</sup>

pepper <sup>B</sup>

sukker <sup>B</sup>

<sup>B</sup> 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. Grove karbonader:** 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.