



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Bulgursalat med eple, panert middagsost og hvitløksdressing

Panert middagsost

2 stk egg
1 pakke panering
1 pakke middagsost
1 dl hvetemel ^B

Bulgur

125 g bulgur
1 ss smør ^B

Salat

1 stk hjertesalat
½ stk agurk
1 stk norsk eple
½ ss eplesider-, hvitvins- eller blank eddik ^B
1 ss olivenolje ^B

Servering

½-1 pakke hvitløksdressing

salt ^B
pepper ^B
olje ^B

^B Basisvare

- 1. Panert middagsost:** Ha 1 dl hvetemel, litt salt og pepper på en tallerken. Knekk eggene i en vid skål, og visp dem sammen med en gaffel. Ha paneringen i en egen skål. Vend osten først i hvetemelet, deretter i eggeblandingen og til slutt i paneringen. Ha de panerte osteskivene over på et fat.
- 2. Bulgur:** Tilbered bulguren som anvist på pakken. Vend inn 1 ss smør i den ferdigkokte bulguren.
- 3. Salat:** Kutt vekk enden på salaten, og skyll den, agurken og eplet i kaldt vann. Kutt salaten i strimler, agurken i terninger og eplet i båter. Ha det hele i en serveringsskål og smak til med litt salt, 1 ss olivenolje og ½ ss eddik.
- 4. Panert middagsost, fortsettelse:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek de panerte osteskivene i omtrent 2 minutter på hver side, til de er gylne og sprø. Ha osteskivene over på litt kjøkkenpapir, og krydre dem med litt salt og pepper. Kutt middagsosten i mindre skiver før servering.
- 5. Servering:** Vend gjerne bulguren inn med salaten og topp med den panerte middagsosten. Server hvitløksdressing til retten. God middag!

TIPS!

Middagsosten kan stekes uten panering hvis du heller vil det, eller serveres kald. Stek da paneringen i en stekepanne med litt olje i et par minutter, og topp salaten med den.