



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

🕒 15 - 20 min 👤 2 porsjoner

Kjøttboller med grønnsaker, servert med tomatbulgur og epletzatziki

Tomatbulgur med paprika og løk

1 pakke tomatpuré
1 pakke hønsebuljong
125 g bulgur
1 stk rødløk
1 stk rød paprika
🏠 2½ dl vann
🏠 1 ss smør

Epletzatziki

1 stk grønt eple
150 g yoghurt naturell
1 pakke persillade

Grønnsakskjøttboller

340 g kjøttboller med grønnsaker
🏠 olje
🏠 salt
🏠 pepper

- 1 Bulgur:** Varm opp en kjele til middels høy varme, og ha i litt olje. Ha tomatpureén i kjelen, og stek den i omtrent 1 minutt. Tilsett 2½ dl vann og hønsebuljongen, og kok opp. Ha bulguren i det kokende vannet, og rør om. La bulguren småkoke på lav varme under lokk i 8–10 minutter. Rør om jevnlig, slik at det ikke svir seg.
- 2 Epletzatziki:** Skyll og grovriv eplet på et rivjern, og bland det sammen med yoghurten og persilladen i en serveringsskål. Smak til med salt og pepper, og la tzatzikien stå i kjøleskapet frem til servering.
- 3 Tomatbulgur med paprika og løk:** Skrell rødløken, og kutt den i båter. Skyll, rens og kutt paprikaen i store biter. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek paprikabitene og løken i omtrent 3 minutter, til de har fått litt farge, men fortsatt har litt tyggemotstand. Vend inn 1 ss smør i bulguren, og bland bulguren sammen med de stekte grønnsakene i en serveringsskål.
- 4 Grønnsakskjøttboller:** Varm opp stekepannen fra punkt 3 til middels høy varme, og ha i litt ny olje. Stek kjøttbollene i 5–6 minutter, eller til de er gjennomvarme.

Tips fra kokken: Varm kjøttbollene midt i ovnen på 220 grader i omtrent 10 minutter.