



Billedet kan afvige noget fra opskriften.

Paneret grillost med bulgur/kålsalat og citrus-chilidressing

Det skal du bruge

125 g bulgur
½ pose ponzusauce
2 tsk sød chilisauce
100 g kålmix
½ stk æble
50 g salatmix napolitana
250 g grill-ost
1 stk æg
2 poser rasp

Det skal du selv have

salt ^b
olivenolie ^b
mel ^b

^b basisvare

- 1. Bulgur:** Kog bulgur i 3 dl vand med lidt salt i 12 min. under låg. Sluk og lad trække til resten af retten er færdig. Hæld evt. overskydende vand fra.
- 2. Citrus-chilidressing:** Bland ponzu sauce med sød chili, 1 tsk olivenolie og 2 tsk vand i en lille skål.
- 3. Kålsalat:** Kom kålmix i en skål og tilsæt halvdelen af citrusdressingen. Bland godt rundt og kram kålen let med fingrene. Skær æble i tern og vend sammen med kålen og salatmix.
- 4. Paneret grill-ost:** Skær grill-osten i skiver. Pisk æg sammen i én tallerken, kom rasp i en anden og lidt mel i en tredje tallerken. Vend grill-osten først i mel, så i æg og sidst i raspen. Kom lidt olie på en stegepande og steg osten ved middelvarme i 3-4 min. på hver side. Krydr med salt.
- 5.** Vend den kogte bulgur forsigtig i kålsalaten eller server det separat til paneret grill-ost og resten af citrusdressingen.