



Billedet kan afvige noget fra opskriften.

Linquica pølser med spinat og tomatbulgur, mynte og yoghurt

Det skal du bruge

1 stk skalotteløg
1 fed hvidløg
125 g bulgur
½ dåse hakkede tomater
1 pose karry
100 g babyspinat
½ pk mynte, frisk
4 stk grillpølser m. linquica
½ stk lime
½ dl yoghurt naturel
½ pose saltede mandler

Det skal du selv have

salt ^b
peber ^b
olie ^b

^b basisvare

- 1. Tomatbulgur:** Pil skalotteløg og hvidløg og hak begge fint. Varm en gryde op med lidt olie. Steg halvdelen af skalotteløg og hvidløg i ca. 1 min. Tilsæt bulgur, hakkede tomater, karry og 2½ dl vand. Rør rundt og kog i ca. 12 min, under låg. Sluk og lad det trække et par minutter. Smag til med salt og peber.
- 2.** Skyl imens spinaten. Pluk mynten og hak den groft.
- 3. Linquica pølse:** Varm en stegepande op med lidt olie. Steg pølserne ved middelhøj varme ca. 10 min. og vend dem ofte. Kom resten af skalotteløg og hvidløg på panden, når pølserne er klar og steg 1 min. Tilsæt spinat og steg til det falder lidt sammen. Krydr med lidt salt og peber.
- 4. Anret:** Del lime i kvarte og pres saften over bulguren. Top med lidt yoghurt, mandler og hakket mynte. Servér til linquica pølserne med spinat.