



Billedet kan afvige noget fra opskriften.

Oksetykkam med honningbagte gulerødder, dukkah og mynteyoghurt

Det skal du have

2 stk gulerødder
1 stk skalotteløg
1 spsk honning
125 g bulgur
300 g oksesteg af tykkam
1 pose tomatpuré
½ pk mynte, frisk
1 fed hvidløg
1 dl græsk yoghurt
½ pose saltede mandler
½ pose three spices

Det skal du selv have

salt ^b
peber ^b
olivenolie ^b

^b basisvare

1. Tænd ovnen og varm op til 250°C (Varmluft).
2. **Honningbagte gulerødder:** Skræl gulerødder og pil skalotteløg. Halvér gulerødder på langs og del løg i kvarte. Læg dem med skærefladen nedad i et ovnfast fad. Bland honning med lidt olivenolie og hæld over. Krydr med salt og peber. Bag i ca. 15 min.
3. **Bulgur:** Kog bulgur som anvist på pakken.
4. **Oksetykkam:** Kom kødet med lage i en gryde og varm nogle min. Kom tomatpuré ved og lad det koge ind et par min. Smag til med lidt salt og peber.
5. **Mynteyoghurt:** Hak mynten fint. Pil og pres hvidløg. Bland begge dele med yoghurt og smag til med salt og peber.
6. **Dukkah:** Knus mandlerne på et skærebræt med en kasserole eller morter. Bland det med three spice.
7. **Anret:** Kom mynteyoghurt i bunden af en tallerken. Læg gulerødder og løg med honning ovenpå og drys med dukkah. Kom bulgur ved og placér kødet på bulguren.