



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



15 - 20 MIN. TILBEREDNING

Grillet ost og bulgursalat med appelsin og avocado

Det skal du bruge

½ pose grøntsagsbouillon
175 g bulgur
½ stk agurk
½ stk appelsin
½ stk avocado
1 stk skalotteløg
250 g grill-ost
100 g salatmix toscana
1 spsk citrusvinaigrette
½ pose valnøddebrud

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt, Smør

Fremgangsmåde

- 1 Bulgur:** Opløs bouillon i 3½ dl kogende vand i en lille gryde. Tilsæt bulgur og kog med låg i 12 min. Sluk og lad trække under låg til resten er færdig. Bland ½ spsk smør i.
- 2 Grøntsager:** Skyl agurk og skær skrællen af appelsinen væk. Skær begge dele i tern. Del avocado i halve, fjern stenen og skær kødet i tern. Pil og hak skalotteløg fint.
- 3 Grillet ost:** Varm lidt olie op til høj varme på en (grill)pande en stegepande kan også bruges. Skær osten i ca. 2 cm tykke skiver og steg den i 2 min. på hver side.
- 4 Bulgursalat:** Kom salatblandingen i en serveringsskål og bland med den kogte bulgur, grøntsagerne og citrusvinaigrette. Smag til med salt og peber.
- 5 Anret:** Top salaten med den grillede ost og valnødder.

Allergener

Gluten, Hvede, Laktose, Mælk, Selleri, Valnødder

Vidste du at...

Vi altid skriver antal holdbarhedsdage inkl. leveringsdagen på hver opskrift. På den måde kan du planlægge, i hvilken rækkefølge retterne bør spises.

Du kan bruge anbefal-linket på dine sider, så både du og dine venner kan få en god deal.



Næringsværdier

Energi pr. portion: 3.504 kj / 837 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt	42,9 g
heraf mættede fedtsyrer	19,7 g
Kulhydrat	73,8 g
heraf sukkerarter	16,0 g
Protein	39,0 g
Salt	4,9 g
Kostfibre	15,8 g