



 2 PORTIONER

 4 DAGES HOLDBARHED

 15 - 20 MIN. TILBEREDNING

# Paneret grillost med bulgur/kålsalat og citrusdressing

## Det skal du bruge

125 g bulgur  
1 spsk citrusvinaigrette  
½ tsk sambal oelek  
½ stk æble  
100 g kålmix  
250 g grill-ost  
50 g salatmix napolitana  
1 bæger pasteuriseret æg  
2 poser rasp

## Du skal selv have:

Mel, Olivenolie, Salt

## Fremgangsmåde

- 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 Citrusdressing:** Bland citrusvinaigrette med sambal oelek, ¼ spsk olivenolie og 1 spsk vand i en lille skål. Smag til med lidt salt.
- 3 Kålsalat:** Kom kålmix i en skål og tilsæt halvdelen af citrusdressing. 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. Kom 1 spsk hvedemel på en tallerken, æg i en anden og rasp 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 servér det separat til paneret grill-ost og resten af citrusdressing.

## Allergener

Æg, Gluten, Hvede, Laktose, Mælk

## 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:	3.161 kj / 756 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	38,4 g
heraf mættede fedtsyrer	16,8 g
Kulhydrat	68,8 g
heraf sukkerarter	8,2 g
Protein	33,8 g
Salt	6,9 g
Kostfibre	4,1 g