



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



30 - 40 MIN. TILBEREDNING

# Grillede linquica-pølser og spansk bulgursalat med stegt peberfrugt

## Det skal du bruge

125 g bulgur  
1 pose mandelflager  
1 stk rød peber  
1 stk rødløg  
1 pakke bredbladet persille  
2 tsk rødvinseddike  
1 dl yoghurt naturel  
½ fed hvidløg  
¼ pakke røget chili  
4 stk grillpølser m. linquica

## Du skal selv have:

Olivenolie, Peber, Salt

## Fremgangsmåde

- 1** Tænd grillen, hvis du ønsker at tilberede retten på grill. Ellers kan du stege på en (grill)pande.
- 2** **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.
- 3** **Ristede mandler:** Rist mandelflagerne på en tør stegepande till de er gyldenbrune. Læg dem over i en lille skål.
- 4** **Stegt peberfrugt:** Skyl peberfrugt, halvér og fjern kernehuset. Dryp lidt olivenolie på de halve peberfrugt og krydr med salt og lidt friskkværnet peber. **Grill:** peberfrugten till de føles bløde og har fået god farve. **Pande:** Varm en (grill)pande op til høj varme og steg peberfrugten lige som på grillen. Gem panden til pølserne.
- 5** **Chili/hvidløgsyoghurt:** Bland yoghurt, presset hvidløg, røget chili (undlad eller reducér mængden, hvis du ikke vil have det så stærkt) og lidt salt i en lille skål.
- 6** **Spansk bulgursalat:** Skær den stegte peber i mindre tern. Pil rødløg og skær i tynde både. Kom begge i en rummelig skål sammen med kogt bulgur. Vend sammen med vineddike, lidt olivenolie, salt og peber. Skyl persille og hak groft. Top salaten med persille og ristede mandler.
- 7** **Grillede linquica-pølser:** Grill pølserne ca. 4 min. på hver side til de er helt gennemstegte. **Pande:** Kom lidt mere olie på panden og varm op igen til god varme. Steg pølserne lige som på grill.

## Allergener

Gluten, Hvede, Laktose, Mælk, Mandler, Nødder, Svovldioxid

## 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:	3.765 kJ / 900 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	57,2 g
heraf mættede fedtsyrer	21,1 g
Kulhydrat	60,8 g
heraf sukkerarter	10,7 g
Protein	35,6 g
Salt	3,4 g
Kostfibre	2,8 g