



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



15 - 20 MIN. TILBEREDNING

# Grillost og bulgursalat med appelsin og avocado

## Det skal du bruge

½ pose grøntsagsbouillon  
125 g bulgur  
1 stk skoleagurk  
½ stk appelsin  
1 stk avocado  
1 stk skalotteløg  
250 g grill-ost  
1 spsk æbleeddike  
100 g salatmix toscana  
½ pose valnøddebrud

## Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt, Smør

## Fremgangsmåde

- 1 Bulgur:** Opløs bouillon i 3 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. Skær osten i ca. 2 cm tykke skiver og steg den i 2 min. på hver side.
- 4 Dressing:** Rør 1 spsk æbleeddike med 1 spsk olivenolie, smag til med salt og peber.
- 5 Bulgursalat:** Kom salatblandingen i en serveringsskål og bland med den kogte bulgur og grøntsager og hæld dressingen over.
- 6 Anret:** Top salaten med den grillede ost og valnødder.

## Allergener

Gluten, Hvede, Laktose, Mælk, Nødder, Svovldioxid, 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 / 838 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	47,5 g
heraf mættede fedtsyrer	20,3 g
Kulhydrat	68,2 g
heraf sukkerarter	12,2 g
Protein	34,2 g
Salt	4,4 g
Kostfibre	5,7 g