



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Tunisisk bulgursallad med falafel och myntakräm

Salladsdressing

Spiskummin ½ tsk

🏠 Olivolja ½ msk

🏠 Vatten 1 msk

🏠 Vitvinsvinäger 1 msk

🏠 Salt

Bulgursallad

Bulgur 125 g

Zucchini ½ st

Torkade aprikoser 20 g

Mynta 10 g

Tomat 1 st

🏠 Vatten 3 dl

🏠 Grönsaksbuljong ½ tärning

🏠 Olivolja

🏠 Vitlök 1 klyfta

🏠 Flingsalt

Myntakräm

Mynta 10 g

Imat fraiche 1 dl

🏠 Salt

🏠 Svartpeppar

Falafel

Falafel 1 förp

🏠 Olivolja

1. Koka upp vatten och smulad grönsaksbuljong i en kastrull. Håll ner bulgur och koka enligt anvisning på förpackningen.

2. **Salladsdressing:** Blanda olivolja, vatten, vitvinsvinäger, spiskummin och lite salt i en rymlig bunke.

3. **Bulgursallad:** Tärna zucchini. Hetta upp lite olivolja i en stekpanna och stek zucchini ca 4 min på hög värme. Tillsätt pressad vitlök och stek ytterligare ca 30 sek.

4. Finhacka aprikoser och mynta. Grovhacka tomat. Blanda ner allt i en salladsskål med bulgur, zucchini och salladsdressing. Smaka av med lite flingsalt.

5. **Myntakräm:** Finhacka mynta. Blanda imat fraiche och mynta i en skål. Smaka av med lite salt och nymald svartpeppar.

6. **Falafel:** Hetta upp lite olivolja i en stekpanna och stek falafel runt om ca 3 min tills den fått fin färg och yta.

7. Servera tunisisk bulgursallad med falafel och myntaykräm.