



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Panerad fetaost med kikärtskräm, lättpicklade grönsaker och citron- och örtbulgur

Lättpicklade grönsaker

Fänkål 1 st
Cocktailtomater 250 g
🏠 Vatten 2 dl
🏠 Ättiksprit (12%) 3 msk
🏠 Salt ½ tsk
🏠 Socker 1 msk

Kikärtskräm

Kikärter 1 förp
Vitlök 1 klyfta
Spiskummin ½ tsk
Matyoghurt 1 dl
🏠 Salt 2 krm
🏠 Svartpeppar
🏠 Olivolja ½ msk

Citron- & örtbulgur

Bulgur 125 g
Bladpersilja 20 g
Babyspenat 30 g
Citron 1 st
🏠 Grönsaksbuljong ½ tärning
🏠 Olivolja 1 tsk
🏠 Salt
🏠 Svartpeppar

Panerad fetaost

Fetaost 100 g
🏠 Ägg 1 st
🏠 Vetemjöl ½ dl
🏠 Ströbröd 1 dl
🏠 Olivolja

- Lättpicklade grönsaker:** Skiva fänkål tunt. Dela cocktailtomater. Koka upp vatten, ättiksprit, salt och socker i en kastrull. Lägg ner grönsakerna i den varma lagen. Låt grönsakerna svalna i lagen. Om lagen inte täcker, rör om då och då.
- Koka bulgur enligt anvisning på förpackningen tillsammans med smulad grönsaksbuljong.
- Kikärtskräm:** Häll av och skölj kikärter. Lägg i en mixerbunke och tillsätt pressad vitlök, salt, spiskummin, nymald svartpeppar, matyoghurt och olivolja. Mixa slät med stavmixer.
- Citron- och örtbulgur:** Finstrimla bladpersilja och babyspenat. Tvätta citronen i ljummet vatten och finriv skalet. Rör ner olivolja, persilja, spenat och citronskal i bulgurn. Smaka av med pressad saft från citronen (ca 2 tsk), lite salt och nymald svartpeppar.
- Panerad fetaost:** Vispa upp ägg i en djup tallrik. Lägg vetemjöl och ströbröd på separata tallrikar. Dela fetaosten i 4 bitar. Vänd osten först i vetemjöl, sedan i ägg och sist i ströbröd. Hetta upp rikligt med olivolja i en stekpanna. Stek osten ca 3 min, vänd ett par gånger.
- Servera nystekt panerad fetaost med kikärtskräm, lättpicklade grönsaker och citron- och örtbulgur.