



Detta recept är ett samarbete med ViktVaktarna. Har du frågor om receptet eller ViktVaktarnas program, hör av dig till matkasse@viktvaktarna.se



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

🕒 25 - 35 min 👤 2 PORTIONER

Points®värde per portion

11

Stekt halloumi med bulgur- och bönsallad

Dressing

Lime 1 st

🏠 Sambal oelek ca 1 tsk

🏠 Neutral olja 1 tsk

🏠 Salt

🏠 Svartpeppar

Bulgursallad

Bulgur 1 dl

Svarta bönor, (190 g) 1 förp

Salladslök 1 förp

Tomat 2 st

Ruccola 30 g

Till servering

Halloumi 100 g

🏠 Flytande margarin ½ tsk

1. Koka bulgur enligt anvisning på förpackningen. Låt svalna något.
2. **Dressing:** Pressa limesaft i en liten skål. Blanda med sambal oelek (efter smak) och neutral olja. Smaka av med lite salt och nymald svartpeppar.
3. **Bulgursallad:** Häll av och skölj svarta bönor. Strimla salladslök och skär tomat i mindre bitar. Lägg allt i en salladsskål och blanda med kokt bulgur, ruccola och dressing.
4. Hetta upp flytande margarin i en stekpanna. Skiva halloumi och stek den ca 2 min per sida, tills osten har fått fin färg.
5. Servera bulgursallad med nystekt halloumi.