



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Örtiga fläskfärsbullar med citronbulgur och ugnsrostade morötter

Rostade morötter

Morötter 300 g
Bladpersilja 20 g
🏠 Bakplåtspapper 1 st
🏠 Olivolja
🏠 Vitvinsvinäger 1 tsk
🏠 Flytande honung ½ msk
🏠 Salt 1 krm

Citronbulgur

Bulgur 125 g
Citron 1 st
Spiskummin ½ tsk
🏠 Kycklingbuljong ½ tärning
🏠 Salt

Örtiga fläskfärsbullar

Bananschalottenlök 1 st
Vitlök 1 klyfta
Torkad oregano ½ msk
Torkad timjan 1 tsk
Fläskfärs 250 g
🏠 Ägg 1 st
🏠 Ströbröd 2 msk
🏠 Mjöl 2 msk
🏠 Salt 2 krm
🏠 Svartpeppar
🏠 Olivolja

Till servering

Matyoghurt ½ dl

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).
2. **Rostade morötter:** Skala och klyfta morötter. Lägg på en ugnsplåt med bakplåtspapper. Blanda med lite olivolja, vitvinsvinäger, honung och salt. Tillaga högt upp i ugnen ca 15 min. Använd gärna grillfunktionen de sista minuterna.
3. **Citronbulgur:** Koka bulgur enligt anvisning på förpackningen, men använd kycklingbuljong istället för salt.
4. **Örtiga fläskfärsbullar:** Finhacka bananschalottenlök och lägg i en bunke. Blanda med pressad vitlök, ägg, ströbröd, mjöl, torkad oregano, torkad timjan, salt, nymald svartpeppar och fläskfärs. Forma till ca 10 köttbullar.
5. Hetta upp lite olivolja i en stekpanna. Stek köttbullarna runt om ca 12 min, tills de är helt genomstekta (innertemp 72°C).
6. **Citronbulgur:** Skölj citronen i ljummet vatten. Finriv skalet och dela citronen. Lägg citronskal och pressad saft från halva citronen i en skål. Blanda med nykokt bulgur, spiskummin och lite salt.
7. Klyfta resten av den använda citronen. Strimla bladpersilja och blanda med morötterna. Servera örtiga fläskfärsbullar med citronbulgur, ugnsrostade morötter, citronklyfta och en klick matyoghurt.