



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

# Tabbouleh med pannoumi och äppeltzatziki

## Tabbouleh

Bulgur 125 g  
Bladpersilja 20 g  
Bananschalottenlök 1 st  
Gurka ½ st  
Tomat 1 st  
Vitlök 1 klyfta

🏠 Grönsaksbuljong ½ tärning  
🏠 Olivolja  
🏠 Vitvinsvinäger ½ msk  
🏠 Salt  
🏠 Svartpeppar

## Äppeltzatziki

Rött äpple 1 st  
Matyoghurt 1 dl  
Vitlök ½ klyfta  
🏠 Vitvinsvinäger ½ tsk  
🏠 Salt  
🏠 Svartpeppar

## Stekt pannoumi

Pannoumi 1 förp  
🏠 Olivolja

- 1. Tabbouleh:** Koka bulgur enligt anvisning på förpackningen, men tillsätt grönsaksbuljong istället för salt.
- 2. Äppeltzatziki:** Grovriv äpple och lägg i en skål. Rör ner matyoghurt, pressad vitlök och vitvinsvinäger. Smaka av med lite salt och nymald svartpeppar.
- 3. Tabbouleh:** Finhacka bladpersilja och bananschalottenlök. Tärna gurka och tomat. Lägg allt i en skål och blanda ner nykokt bulgur, lite olivolja, vitvinsvinäger och pressad vitlök. Smaka av med lite salt och nymald svartpeppar.
- 4. Stekt pannoumi:** Hetta upp lite olivolja i en stekpanna. Tärna pannoumi och stek ca 3 min, tills osten fått fin färg.
- 5. Servera** nystekt pannoumi med tabbouleh och äppeltzatziki.