



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Tabbouleh med pannoumi och äppeltzatziki

Tabbouleh

Bulgur 125 g
 Grönsaksbuljong ½ påse
 Bladpersilja 20 g
 Bananschalottenlök 1 st
 Gurka ½ st
 Tomat 1 st
 Vitlök 1 klyfta
 🏠 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:** Grov riv 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.