



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

🕒 20 - 30 min 👤 2 PORTIONER

Points® värde per portion

10

Stekt pannoumi med bulgur- och bönsallad

Dressing

Lime 1 st
Srirachasås ½ förp
🏠 Neutral olja 1 tsk
🏠 Salt
🏠 Svartpeppar

Bulgursallad

Bulgur 1 dl
Svarta bönor, (190 g) 1 förp
Salladslök 1 förp
Sockerärter 1 förp
Tomat 2 st
Ruccola 30 g

Till servering

Pannoumi ½ förp
🏠 Flytande margarin 1 tsk

1. Koka bulgur enligt anvisning på förpackningen. Låt svalna något.
2. **Dressing:** Pressa limesaft i en liten skål. Blanda med srirachasås (efter smak) och neutral olja. Smaka av med lite salt och nymald svartpeppar.
3. **Bulgursallad:** Häll av och skölj svarta bönor. Strimla salladslök. Dela sockerärter 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. Tärna pannoumi och stek på hög temperatur ca 1 min runt om, tills osten har fått fin färg.
5. Servera bulgursallad toppad med stekt pannoumi.