



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Kjøtt- og grønnsaksboller og tomatbulgur med paprika og løk, servert med epletzatziki

Tomatbulgur med paprika og løk

½ pakke tomatpuré
1 pakke grønnsaksbuljong
125 g bulgur
1 stk rødløk
1 stk spisspaprika
🏠 2½ dl vann
🏠 ½ ss smør

Epletzatziki

1 stk rødt eple
150 g yoghurt naturell
1 pakke kryddermiks med hvitløk og persille

Kjøtt- og grønnsaksboller

360 g kjøttboller med grønnsaker

🏠 olje
🏠 salt
🏠 pepper

- 1 Tomatbulgur med paprika og løk:** Varm opp en kjele til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek tomatpuréen i omtrent 1 minutt. Tilsett 2½ dl vann og grønnsaksbuljongen, og kok opp. Ha bulguren i det kokende vannet, og rør om. La bulguren småkoke på lav varme under lokk i 8–10 minutter. Rør om jevnlig, slik at det ikke svir seg.
- 2 Epletzatziki:** Skyll og grov riv eplet på et rivjern, og bland det sammen med yoghurten og kryddermiksen i en serveringsskål. Smak til med salt og pepper.
- 3 Tomatbulgur med paprika og løk, fortsettelse:** Skrell og kutt rødløken i båter. Skyll og kutt paprikaen i grove biter. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek løken og paprikaen i omtrent 3 minutter, til de har fått litt farge, men fortsatt har litt tyggemotstand. Vend inn ½ ss smør i bulguren, og bland bulguren sammen med de stekte grønnsakene.
- 4 Kjøtt- og grønnsaksboller:** Varm opp en ny stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek kjøttbollene i 5–6 minutter, til de er gjennomvarme.
- 5** God middag!

Tips fra kokken: Kjøttbollene kan også stekes midt i ovnen på 200 grader varmluft, i omtrent 10 minutter.