



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Grønnsakskjøttboller med paprika og hvitløk, tyrkisk krydderyoghurt og tomatbulgur

## Tomatbulgur

1 stk sjalottløk  
1 ss tomatpuré  
125 g bulgur  
🏠 2 ½ dl vann  
🏠 ½ ss smør

## Tyrkisk krydderyoghurt

150 g yoghurt naturell  
1 pakke tyrkisk krydder

## Grønnsakskjøttboller med paprika og hvitløk

1 stk hvitløksfedd  
1 stk gul paprika  
150 g sukkererter  
360 g kjøttboller med grønnsaker

🏠 olje  
🏠 salt  
🏠 pepper

- 1 Tomatbulgur:** Skrell og finhakk sjalottløken. Varm opp en kjele til middels varme, og ha i litt olje. Stek løken i et par minutter, til den er gyllen. Tilsett 1 ss av tomatpuréen, og stek videre i omtrent 1 minutt. Tilsett 2 ½ dl vann og litt salt, og kok opp. Ha bulguren i det kokende vannet, og rør om. La bulguren småkoke under lokk i 8–10 minutter. Rør om jevnlig slik at det ikke svir seg. Vend inn ½ ss smør før servering.
- 2 Tyrkisk krydderyoghurt:** Ha yoghurten i en liten serveringsskål, og smak til med det tyrkiske krydderet og salt. La yoghurten stå på benken frem til servering.
- 3 Grønnsakskjøttboller med paprika og hvitløk:** Skrell og kutt hvitløken i tynne skiver. Skyll, rens og kutt paprikaen i store biter. Skyll og del sukkerertene i to. Varm opp en stekepanne til middels varme, og ha i litt olje. Stek paprikabitene i et par minutter, til de begynner å bli myke. Tilsett hvitløken og sukkerertene, og stek videre i omtrent 2 minutter. Krydre med salt og pepper. Legg grønnsakene over på en tallerken.
- 4 Grønnsakskjøttboller med paprika og hvitløk, fortsettelse:** Ha litt ny olje i stekepannen, og stek grønnsakskjøttbollene i 3–4 minutter, til de er gjennomvarme. Ha grønnsakene tilbake i stekepannen, og bland dem med grønnsakskjøttbollene.
- 5 God middag!**

**Tips fra kokken:** Grønnsakskjøttbollene kan også varmes midt i ovnen ved 220 grader i omtrent 15 minutter.