



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



30 - 40 MIN. TILBEREDNING

Grillede linquica-pølser og spansk bulgursalat med stegt peberfrugt

Det skal du bruge

125 g bulgur
1 pose mandelflager
1 stk rød peber
1 stk rødløg
1 pakke bredbladet persille
2 tsk rødvinseddike
1 dl yoghurt naturel
½ fed hvidløg
¼ pakke røget chili
4 stk grillpølser m. linquica

Du skal selv have:

Olivenolie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Tænd grillen, hvis du ønsker at tilberede retten på grill. Ellers kan du stege på en (grill)pande.
- 2 **Bulgur:** Kog bulgur i 3 dl vand med lidt salt i 12 min. under låg. Sluk og lad trække til resten af retten er færdig. Hæld evt. overskydende vand fra.
- 3 **Ristede mandler:** Rist mandelflagerne på en tør stegepande till de er gyldenbrune. Læg dem over i en lille skål.
- 4 **Stegt peberfrugt:** Skyl peberfrugt, halvér og fjern kernehuset. Dryp lidt olivenolie på de halve peberfrugt og krydr med salt og lidt friskkværnet peber. **Grill:** peberfrugten till de føles bløde og har fået god farve. **Pande:** Varm en (grill)pande op til høj varme og steg peberfrugten lige som på grillen. Gem panden til pølserne.
- 5 **Chili/hvidløgsyoghurt:** Bland yoghurt, presset hvidløg, røget chili (undlad eller reducér mængden, hvis du ikke vil have det så stærkt) og lidt salt i en lille skål.
- 6 **Spansk bulgursalat:** Skær den stegte peber i mindre tern. Pil rødløg og skær i tynde både. Kom begge i en rummelig skål sammen med kogt bulgur. Vend sammen med vineddike, lidt olivenolie, salt og peber. Skyl persille og hak groft. Top salaten med persille og ristede mandler.
- 7 **Grillede linquica-pølser:** Grill pølserne ca. 4 min. på hver side til de er helt gennemstegte. **Pande:** Kom lidt mere olie på panden og varm op igen til god varme. Steg pølserne lige som på grill.

Allergener

Gluten, Hvede, Laktose, Mælk, Mandler, Nødder, Svovldioxid

Vidste du at...

Vi altid skriver antal holdbarhedsdage inkl. leveringsdagen på hver opskrift. På den måde kan du planlægge, i hvilken rækkefølge retterne bør spises.

Du kan bruge anbefal-linket på dine sider, så både du og dine venner kan få en god deal.



Næringsværdier

Energi pr. portion: 3.765 kJ / 900 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt 57,2 g
heraf mættede fedtsyrer 21,1 g

Kulhydrat 60,8 g
heraf sukkerarter 10,7 g

Protein 35,6 g

Salt 3,4 g

Kostfibre 2,8 g