

inköpslistan.se

Av: Eva Gullstrand

- 1 port
- Grönsaker, Smårätter

BULGURSALLAD MED YOGHURTDRESSING V.V. 3,5P

Ingredienser

1/2 dl bulgur *(2p)*
1 dl kräftstjärtar *(1p)*
1 st tomat *(0p)*
1/2 st paprika, grön *(0,5p)*
1/2 st äpple *(0p)*
3 st champinjon *(0p)*
1/2 st rödlök *(0p)*
1 klyfta citron *(0p)*
salt
svartpeppar

Dressing

1 dl yoghurt, lätt *(max 0,5% 0,5p)*
1 klyfta vitlök *(0p)*
1 msk persilja *(hackad 0p)*
salt
svartpeppar

Gör så här

Koka bulgur enligt anvisning. Låt kallna. Skär tomat, paprika och äpple i små tärningar. Dela champinjonerna i mindre bitar och hacka löken.
Blanda bulgur med kräftstjärtar, frukt och grönsaker. Smaksätt med citronsaft och nymalen svartpeppar.

Pressa vitlöken i yoghurten. Smaksätt med salt och peppar och rör ner persilja.