



bild saknas

- ▮ 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.