



bild saknas

- 4 port
- Grönsaker, Huvudrätt

HALLOUMI MED BULGURSALLAD OCH SOLTORKADE TOMA

Ingredienser

1,5 pkt halloumi
1 msk rapsolja
2 dl bulgur
1 tärning buljong, grönsak
11 st soltorkade tomater
(+ 3 msk av oljan)
3 dl kikärter (el borlottiböner)
1 dl bladpersilja (hackad)
1 kruka basilika
1 klyfta vitlök (pressad)
2 tsk vinäger, vitvin
1 nypa svartpeppar

Gör så här

Tillagning

1. Koka bulgur med buljongtärning enligt anvisningar på förpackningen.
2. Skär tomaterna i små bitar och hacka persiljan. Skär basilikan i mindre bitar. Låt bulgur svalna och tillsätt kokta kikärter. Blanda ner resten av ingredienserna i en stor skål.
3. Stek halloumi i några droppar olivolja. Använd gärna fetspray.

Näringsvärde per portion:

Energi: 420 kcal
Kolhydrater: 35 g
Protein: 23 g
Fett: 19 g