inköpslistan.se

Av: Emelie Pauli

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 kikärtor *(el borlottibönor)*
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 fettspray.

Näringsvärde per portion:
Energi: 420 kcal
Kolhydrater: 35 g
Protein: 23 g
Fett: 19 g