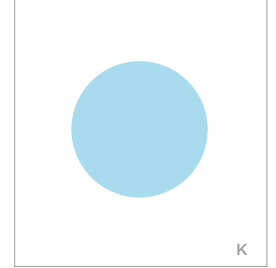




# Böngryta med bulgur, körsbärstomater och chimichurri

15-25 minuter



Svarta Bönor



Bulgur



Avokado



Grekisk Salladsost



Körsbärstomater



Ekologisk Lime



Tex-Mex



Vitlösklyfta



Röd Paprika



Bladpersilja



Rödlök



Koriander



Grönsaksbuljong



Tomatpuré



Panamat

## Nu kör vi

Glöm inte att tvätta händerna i 20 sekunder innan du sätter igång. Skölj därefter grönsaker, frukt och örter.

## Skafferivaror

Salt, peppar, olivolja, socker, vatten

## Ingredienser

	2 P	4 P
Vatten* (steg 1)	8 dl	16 dl
Bulgur <b>13</b> )	170 g	340 g
Grönsaksbuljong <b>10</b> )	8 g	16 g
Svarta bönor	1 paket	2 paket
Rödlök	1 st	2 st
Röd paprika	1 st	1 st
Körbärstomater	125 g	250 g
Bladpersilja	1 påse	1 påse
Koriander	1 påse	1 påse
Vitlösklyfta	1 st	2 st
Lime, ekologisk	1 st	2 st
Tex-Mex	5 g	10 g
Panamat	4 g	8 g
Tomatpuré	½ burk	1 burk
Vatten* (steg 3)	2 msk	4 msk
Salt* (steg 3)	¼ tsk	½ tsk
Olivolja* (steg 4)	2 msk	4 msk
Socker* (steg 4)	efter smak och behov	
Avokado	1 st	1 st
Grekisk salladsost <b>7</b> )	100 g	150 g

\*Skafferivaror

## Näringsvärde (Beräknat på otillagade ingredienser)

	Per 100 g	Per portion 604 g
Energi	618 kJ/148 kcal	3734 kJ/892 kcal
Fett	6 g	38 g
Varav mättat fett	2 g	13 g
Kolhydrat	14 g	82 g
Varav sockerarter	2 g	13 g
Protein	5 g	32 g
Fiber	5 g	30 g
Salt	0,9 g	5,2 g

## Allergener

**7)** Mjök **10)** Selleri **13)** Gluten

Läs alltid på produktetiketten för den senaste informationen om allergener. Observera att näringsinformationen på receptkortet kan komma att ändras om ingredienser har bytts ut eller förändrats.



## Vi gillar feedback. Hör av dig!

SE +46 858 097 065 | [hej@hellofresh.se](mailto:hej@hellofresh.se)  
2021-V41



### Koka bulgur

Koka upp en kastrull med **vatten\*** [8 dl | 16 dl].

Tillsätt **bulgur** och **grönsaksbuljong**, och koka i 9-10 min eller tills 'al dente'. Häll av vattnet och lägg tillbaka **bulgur** i kastrullen.



### Förbered chimichurri

Blanda **limejuice** [2 tsk | 4 tsk], **koriander**, **olivolja\*** [2 msk | 4 msk], resterande **vitlök** och **hälften** av **persiljan** i en liten skål. Smaka av med en nypa **socker\***, **salt\*** och **peppar\***.



### Förbered frukt & grönt

Skölj **bönor**.

Finhacka **rödlök**.

Tärna **paprika** i 2 cm stora bitar.

Halvera **körbärstomater**.

Finhacka **persilja** och **koriander**.

Finhacka eller pressa **vitlök**.

Skär **lime** i klyftor.



### Blanda sallad

Halvera **avokado**, kärna ur och gröp ur med en sked. Tärna den i 2 cm stora bitar.

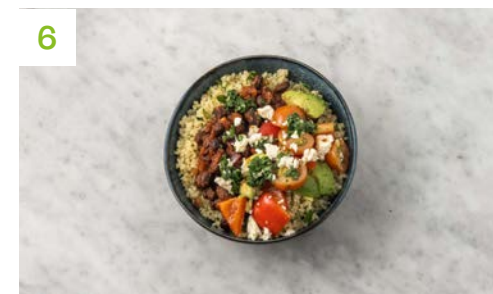
Blanda **avokado**, **körbärstomater**, **paprika**, en skvätt **olivolja\***, en nypa **salt\*** och **peppar\*** i en skål.

Blanda **färdigkokt bulgur** med en skvätt **olivolja\***, resterande **persilja**, en nypa **salt\*** och **peppar\***.



### Stek bönor

Hetta upp en skvätt **olivolja\*** i en stor stekpanna på medelhög värme. Tillsätt **bönor**, **rödlök**, **Tex-Mex**, **Panamat**, **tomatpuré** [½ burk, 2P], **vatten\*** [2 msk | 4 msk], **salt\*** [¼ tsk | ½ tsk] och **hälften** av **vitlöken**. Stek i 3-4 min, eller tills **rödlök** är mjuk. Smaka av med **peppar\***.



### Servera

Lägg upp **bulgur** i skålar. Toppa med **böngryta**, **avokado-** och **tomatsallad**. Smula över **grekisk salladsost** och ringla över **chimichurri**.

## Smaklig måltid!