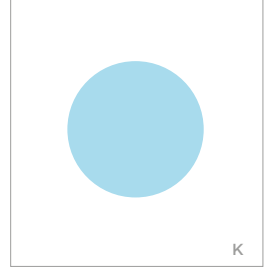




Bønnegryte med bulgur, tomatsalat og chimichurri

15-25 minutter



Svarte Bønner



Bulgur



Avokado



Gresk Salatost



Cherrytomater



Lime



Tex-Mex



Hvitløk



Rød Paprika



Bladpersille



Rødløk



Koriander



Grønnsaksbuljong



Tomatpuré



Panamat

La oss komme i gang

Husk å vaske hender i 20 sekunder før du starter. Skyll deretter grønnsaker, frukt og urter.

Basisvarer

Salt, pepper, olivenolje, sukker, vann

Ingredienser

	2 P	4 P
Vann* (steg 1)	8 dl	16 dl
Bulgur 13	170 g	340 g
Grønnsaksbuljong 10	8 g	16 g
Svarte bønner	1 pakke	2 pakker
Rødløk	1 stk	2 stk
Rød paprika	1 stk	1 stk
Cherrytomater	125 g	250 g
Bladpersille	1 pose	1 pose
Koriander	1 pose	1 pose
Hvitløksfedd	1 stk	2 stk
Lime	1 stk	2 stk
Tex-Mex	5 g	10 g
Panamat	4 g	8 g
Tomatpuré	½ boks	1 boks
Vann* (steg 3)	2 ss	4 ss
Salt* (steg 3)	¼ ts	½ ts
Olivenolje* (steg 4)	2 ss	4 ss
Sukker* (steg 4)	Etter behov	Etter behov
Avokado	1 stk	1 stk
Gresk salatost 7	100 g	150 g

*Basisvarer

Næringsinnhold (Basert på utilberedte ingredienser)

	Per 100 g	Per porsjon 604 g
Energi	618 kj/148 kcal	3734 kj/892 kcal
Fett	6 g	38 g
Hvorav mettet fett	2 g	13 g
Karbohydrater	14 g	82 g
Hvorav sukkerarter	2 g	13 g
Protein	5 g	32 g
Fiber	5 g	30 g
Salt	0,9 g	5,2 g

Allergener

7) Melk 10) Selleri 13) Gluten

Les alltid produktetiketten for de nyeste opplysningene om allergener. Merk at næringsinnholdet på oppskriftskortet kan endre seg hvis ingredienser har blitt byttet ut.



Vi liker tilbakemelding!

NO +47 235 06 808 | hei@hellofresh.no
2021-U41



1 Kok bulgur

Kok opp en kjele med **vann*** [8 dl | 16 dl].

Tilsett **bulgur** og **grønnsaksbuljong** og kok i 9-10 min, eller til 'al dente'. Hell av **vannet** og la **bulgur** hvile i kjelen.



4 Lag chimichurrisaus

Bland **limesaft** [2 ts | 4 ts], **koriander**, **olivenolje*** [2 ss | 4 ss], resterende **hvitløk** og halvparten av **persillen** i en liten skål. Smak til med **sukker***, **salt*** og **pepper***.



2 Forbered grønnsaker

Skyll **bønner** under kaldt **vann*** i en sil.

Finhakk **rødløk**.

Skjær **paprika** i 2 cm tykke biter.

Del **cherrytomater** i to.

Finhakk **persille** og **koriander**.

Press eller finhakk **hvitløk**.

Skjær **lime** i båter.



5 Bland salat

Halver **avokado**, fjern steinen, skrell og skjær i 2 cm tykke biter.

Bland **avokado**, **cherrytomater**, **paprika**, en skvett **olivenolje*** og en klype **salt*** og **pepper*** i en skål.

Tilsett en skvett **olivenolje***, resterende **persille**, en klype **salt*** og **pepper*** i kjelen med ferdigkokt **bulgur** og bland sammen.



3 Stek bønner

Varm opp en smule **olivenolje*** i en stor stekepanne på middels høy varme.

Tilsett **bønner**, **rødløk**, **Tex-Mex**, **Panamat**, **tomatpuré** [½ stk, 2P], **vann*** [2 ss | 4 ss], **salt*** [¼ ts | ½ ts] og halvparten av **hvitløken**. Stek i 3-4 min. Smak til med **pepper***.



6 Server

Anrett **bulgur** i skåler.

Topp med **bønner**, **avokado** og **tomatsalat**.

Strø over smuldret **salatost** og drypp over **chimichurrisaus**.

Velbekomme!

HELLO CHIMICHURRI!

Chimichurri er en krydret saus som også blir brukt som marinade til grillet kjøtt.