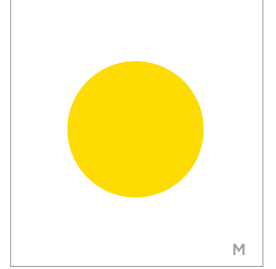




Falafelsalat med bulgur og gresk salatost

15-25 minutter



Koriander



Falafel



Bulgur



Grønnsaksbuljong



Yoghurt



Agurk



Gulrot



Gul Paprika



Salatblanding



Gresk Salatost

La oss komme i gang

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

Kjøkkenredskaper

Kjele, rivjern, stekepanne

Basisvarer

Salt, pepper, olivenolje, vann

Ingredienser

	2 P	4 P
Vann* (steg 1)	4 dl	8 dl
Bulgur 13)	85 g	170 g
Grønnsaksbuljong 10)	4 g	8 g
Koriander	1 pose	1 pose
Gulrot	1 stk	2 stk
Agurk	1 stk	1 stk
Gul paprika	1 stk	2 stk
Salatblanding	60 g	100 g
Falafel 3) 23)	250 g	500 g
Yoghurt 7)	75 g	150 g
Gresk salatost 7)	100 g	150 g

*Basisvarer

Næringsinnhold (Basert på utilberedte ingredienser)

	Per 100 g	Per porsjon 532 g
Energi	580 kj/139 kcal	3084 kj/737 kcal
Fett	6 g	34 g
Hvorav mettet fett	5 g	27 g
Karbohydrater	12 g	65 g
Hvorav sukkerarter	2 g	11 g
Protein	6 g	30 g
Fiber	2 g	10 g
Salt	0,9 g	4,8 g

Allergener

3) Sesam 7) Melk 10) Selleri 13) Gluten
Kan inneholde spor av: **23) Sennep**

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



1 Kok bulgur

Kok opp en kjele med **vann*** [4 dl | 8 dl].

Kok **bulgur** og **grønnsaksbuljong** i 9-10 min, eller til "al dente".

Hell av vannet og legg **bulgur** tilbake i kjelen.



2 Lag korianderyoghurt

Grovhakk **koriander** (spar litt til pynt).

Bland **yoghurt**, **koriander** og en klype **salt*** og **pepper*** i en skål.



3 Forbered grønnsaker

Riv **gulrot** (uskrellet).

Skjær **agurk** i tynne halvmåner.

Skjær **paprika** i 2 cm store biter.

Skyll **salatblanding** i kaldt **vann***.



4 Stek falafel

Varm opp nok **olivenolje*** til å dekke bunnen til en stekepanne på middels høy varme.

Stek **falafel** i 2-3 min på hver side, til sprø og varme.



5 Lag salat

Bland **bulgur**, **salatblanding**, **gulrot**, **agurk**, **paprika**, en stor skvett **olivenolje*** og en klype **salt*** og **pepper*** i en skål. Bland forsiktig.



6 Servér

Fordel **salat** i dype tallerkener toppet med **falafel**.

Drypp over en skvett **yoghurt**.

Strø over **gresk salatost** og **koriander**.

Velbekomme!

HELLO BULGUR!

Bulgur kommer fra Midtøsten og ligner couscous, men i bulgur bevarer man en større del av hvete-kornene, noe som gjør bulgur rikere på næring og fiber.



100% resirkulert papir

Vi liker tilbakemelding!

NO +47 235 06 808 | hei@hellofresh.no
2021-U43