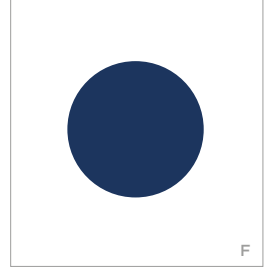




Tabbouleh sallad

med halloumi och krispiga kikärter

25-30 minuter



Kikärter



Dukkah



Grönsaksbuljong



Bulgur



Mynta



Gurka



Plommontomater



Bladpersilja



Halloumi



Citron



Gräddfil

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, vatten

Ingredienser

	2 PERS.	4 PERS.
Kikärtor	1 paket	2 paket
Dukkah 1) 2) 3) 10)	15 g	30 g
Olivolja*	1 msk	2 msk
Vatten*	150 ml	300 ml
Grönsaksbuljong 10)	4 g	8 g
Bulgur 13)	85 g	170 g
Halloumi 7)	200 g	400 g
Mynta	½ påse	1 påse
Gurka	1 st	1 st
Plommotomater	2 st	3 st
Bladpersilja	1 påse	1 påse
Citron	1 st	1 st
Gräddfil 7)	1 burk	1 burk
Salt*, Peppar*, Olivolja*	efter smak & behov	

*Skafferivaror

Näringsvärde (Beräknat på otillagade ingredienser)

	PER 100 G	PER PORTION 610 G
Energi	580 kJ/139 kcal	3540 kJ/846 kcal
Fett	8 g	48 g
Varav mättat fett	3 g	21 g
Kolhydrat	9 g	53 g
Varav sockerarter	2 g	12 g
Protein	7 g	41 g
Fiber	3 g	15 g
Salt	0,6 g	3,5 g

Allergier

1) Jordnötter 2) Nötter 3) Sesam 7) Mjolk 10) Selleri 13) Gluten

Läs alltid på produktetiketten för den senaste informationen om allergier och eventuella spår av allergier. Observera att näringsinformationen på receptkortet kan komma att ändras om ingredienser har bytts ut eller förändrats.

Dukkah ingredienser: Sesamfrön, mandel, jordnötter, valnötter, hasselnötter, frön (pumpa, solros, vallmo), koriander, timjan, kummin, cayenne, paprika, svartpeppar, selleri, havsalt

Grönsaksbuljong ingredienser: Vegetabiliskt späd (vatten, lök, morotsextrakt, tomat, rotselleri, örter, vitlök, kryddor), salt, glukossirap, maltosdextrin, jästextrakt, socker, smakämnen, rapsolja

Vi gillar feedback. Hör av dig!

SE +46 858 097 065 | hej@hellofresh.se



1. Baka kikärter

Sätt ugnen på 200°C. Skölj **kikärtor** i en sil under kallt vatten.

Blanda **kikärtor**, **dukkah**, **olivolja*** [1 msk, 2 pers | 2 msk, 4 pers], **salt*** och **peppar*** i en bunke.

Sprid **kikärtorna** jämnt på en bakplåt med bakplåtspapper. Baka i ugnen, 10-15 min.

TIPS: Ta ut och rör om kikärtorna minst en gång under tillagningstiden.



2. Laga bulgur

Koka upp **vatten*** (se ingredienslistan) i en kastrull.

Häll i **grönsaksbuljong** och **bulgur**. Rör om och ta kastrullen av värme. Låt stå under lock i 10 min.



3. Stek halloumi

Skiva **halloumi** i 2 cm breda skivor.

Hetta upp en skvätt **olivolja*** i en stekpanna på medelhög värme. Stek **halloumiskivor** i 3-4 min per sida.



4. Förbered sallad

Finhacka **myntablad** [½ påse, 2 pers], kasta stjälken.

Finhacka **gurka**, **tomat** och **persilja**.

Blanda **gurka**, **tomat** och **bulgur** ordentligt i en bunke. Ringla över **olivolja***, krydda med en nypa **salt*** och **peppar***.



5. Blanda dressing

Halvera **citron**.

Blanda **persiljan** tillsammans med **gräddfil** i en skål. Smaksätt med **citronjuice**, en nypa **salt*** och **peppar***.



6. Servera

Lägg först upp **bulgursalladen** på tallriken. Toppa med de ugnsbakade **kikärtorna**, **halloumiskivor** och **persiljedressing**. Avsluta med att strö över lite **mynta**.

Smaklig måltid!

HELLO HALLOUMI!

Halloumi sträcker sig tillbaka till 1200-talet då cypriotiska bönder konserverade mjölken från sina får och getter genom att ysta osten.