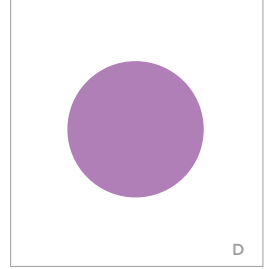




Varm kikertsalat med sprø halloumi, bulgur og tomat

25-35 minutter



Gul Paprika



Panamat



Bulgur



Kikerter



Rødløg



Tomat



Grønnsaksbuljong



Halloumi



Spinat



Bladpersille



Rømme



Hvitolk

La oss komme i gang

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

Kjøkkenredskaper

Kjele, stekepanne, stekebrett

Basisvarer

Salt, pepper, olivenolje, sukker, vann

Ingredienser

	2 P	4 P
Gul paprika	1 stk	2 stk
Tomat	2 stk	4 stk
Kikerter	1 pakke	2 pakker
Panamat	4 g	8 g
Vann* (steg 2)	4 dl	8 dl
Bulgur 13	85 g	170 g
Grønnsaksbuljong 10	4 g	8 g
Rødløk	1 stk	2 stk
Sukker* (steg 3)	etter behov	etter behov
Halloumi 7	200 g	400 g
Spinat	60 g	100 g
Hvitløksfedd	½ stk	1 stk
Bladpersille	1 pose	1 pose
Rømme 7	½ pakke	1 pakke

*Basisvarer

Næringsinnhold (Basert på utilberedte ingredienser)

	Per 100 g	Per porsjon 564 g
Energi	526 kj/126 kcal	2967 kj/709 kcal
Fett	6 g	33 g
Hvorav mettet fett	3 g	17 g
Karbohydrater	10 g	54 g
Hvorav sukkerarter	2 g	12 g
Protein	7 g	39 g
Fiber	3 g	16 g
Salt	0,7 g	4,1 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.



Forbered grønnsaker

Sett ovnen på 240°C/220°C varmluft.

Skjær **paprika** og **tomat** i 3 cm store biter.

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

Fordel **kikerter**, **paprika** og **tomat** på et stekebrett med bakepapir. Bland med **panamat**, en stor skvett **olivenolje*** og en klype **salt*** og **pepper***.

Bak i ovnen i 15 min.



Stek halloumi

Skjær **halloumi** i 2-3 tynne skiver per pers.

Varm opp en stor skvett **olivenolje*** i den samme stekepannen på middels høy varme.

Stek **halloumi** i 2-3 min på hver side, til gyldenbrune.



Kok bulgur

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

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

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



Bland persilledressing

Skyll **spinat** i et dørslag under kaldt **vann***.

Press eller finhakk **hvitløk** [½ stk, 2P].

Finhakk **persille**.

Bland **hvitløk**, **persille**, **rømme** [½ pakke, 2P], en klype **salt*** og **pepper*** i en skål.

Bland **kikerter**, **paprika**, **tomat** og **spinat** i kjelen med **bulgur**. Krydre med **salt*** og **pepper***.



Stek løk

Skjær **rødløk** i tynne skiver.

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

Stek **løk** i ca. 5 min. Krydre med en klype **sukker*** og **salt***.



Server

Fordel **kikertsalat** med **halloumi** og **løk** i dype tallerkener.

Drypp over **persilledressing**.

Velbekomme!

HELLO HALLOUMI!

Halloumi er den eneste osten som ikke smelter når den grilles eller stekes.



Vi liker tilbakemelding!

NO +47 235 06 808 | hei@hellofresh.no
2021-U47