

Bulgursalat med bær, blommer og valnødder

Opskrift til 4-6 personer

Samlet tid

35 minutter

Ingredienser

- 1 bakke rucola
- 5 blommer + 2 spsk. olivenolie, lidt salt og peber og 1 spsk. sirup
- 100 g bulgur (målt inden det koges)
- 1 lille rødløg
- 50 g fetaost
- Et par håndfulde friske bær (jeg bruger blåbær og brombær)
- 2 avocadoer
- 50 g valnødder
- Et par spsk. balsamicoglace (kan købes færdiglavet eller laves selv)
- Et godt drys flagesalt

Sådan gør du

1. Tænd ovnen på 180 grader
2. Skør kommer i kvarte og kom nem i et ovnfast fad med lidt olie, salt, peber og sirup. Bag dem i 20 minutters tid
3. Kog bulgur efter anvisning på pakken
4. Hvis du vil lave glace selv, kommes 2 dl balsamicoeddike på en pande. Varm og rør godt til det er reduceret til en tyk og klistret glade. Pas på det ikke brænder på
5. Skyld rucola, dup det tørt
6. Skær rødløg og avocado i skiver
7. Kom rucola på et fad, kom de bagte blommer og bulgur over. Kom rødløg, feta, friske bær, avocado og valnødder over.
8. Top med balsamicoglace og drys lidt flagesalt til sidst.