

Mellemøstlig salat

Opskrift til 4 personer

Samlet tid

45 minutter

Ingredienser

- 1 portion haydari (se link længere oppe)
- 200 g bulgur
- 1 god håndfuld grønkål til hver skål
- 1/2 granatæble
- 1 pakke falafler (jeg køber Nutana på frost og varmer)
- 15-20 cherrytomater + lidt citronsaft, et nip salt og en håndfuld frisk mynte
- 1-2 avocadoer
- 1 håndfuld pistacienødder

Chilidressing

- 2/3 dl olie
- 1/2 tsk. salt + lidt peber
- 3 cm af en frisk chili som hakkes meget fint
- 1 spsk. citronsaft
- 1 tsk. sukker

Sådan gør du

1. Start med at koge bulgur (skal koge i 12-13 minutter og derefter stå og trække i 25 minutters tid)
2. Lave så din haydari: der skal bages nogle peberfrugter i ovnen i 10 minutters tid, som skal blendes med bl.a. feta og persille. Se opskriften længere oppe.
3. Imens bulgur koger og peberfrugterne bager, kan du forberede resten:
4. Skyl og snit grønkål (hvis ikke du har købt en pakke hvor det er gjort), masser gerne kålen ind i lidt olie også. Dette gør du ved t komme den snittede grønkål i en skål, hælde 1 spsk. olie over og presse olien godt ind i kålen.
5. Gør klar med granatæblet, så du får kernerne fri
6. Varm falaflerne op, jeg giver dem først en tur i mikrobølgeovnen og dernæst på panden, så de bliver sprøde
7. Halver cherrytomater og kom dem i en skål. Hak mynte og kom ved. Hæld en sjus citronsaft og et drys salt over
8. Skær avocado i skiver
9. Fjern pistacien fra skallerne og hak dem groft
10. Bland din chilidressing sammen
11. Anret det hele sammen og hæld dressing over salaten