

Blommesalat med bulgur

Opskrift til 4 som tilbehør eller 2-3 som hovedret

Samlet tid

30 minutter

Ingredienser

- 1 dl bulgur (målt inden kogning)
- 2 store håndfulde rucola
- 3 blommer
- 1/2 rødløg
- 1 håndfuld fetaost
- 1,5 avocadoer
- 1 dl edamamebønner (pillede fra frost)

Karamelliserede valnødder

- 1 dl valnødder
- 1 stor spsk. smør
- 1 stor spsk. lys sirup
- et godt nip flagesalt

Urtedressing

- 2/3 dl olie
- 1 spsk. lys sirup
- 1 tsk. grov sennep
- godt med salt og peber
- 1 fed hvidløg
- citronskal og saft fra 1/2 øko citron
- friske urter (jeg brugte basilikum, persille og oregano)

Sådan gør du

1. Kog bulgur efter anvisning på pakken
2. Skyl rucola og dup det tørt
3. Skær blommer og rødløg ud i skiver
4. Kom edamamebønner i en skål og hæld kogende vand over, så de tør op. Kasser vandet efter et par minutter
5. Smelt smør på en pande og kom sirup og salt ved, lad det boble let og kom så valnødderne på. Vend det godt rundt og lad dem ligge og hygge sig i sukkerlagen i et par minutter. Pas på de ikke bliver brændte. Men de må gerne blive gyldne og sprøde
6. Bland dressingens ingredienser i en skål. Jeg river hvidløg og citronskal og presser saften i. Urterne plukker jeg i haven, skyller dem og hakker dem fint.
7. Kom nu den kogte bulgur på et fad, efterfulgt af rucola
8. Kom blommer og rødløg på og smuldr feta på.
9. Hæld bønnerne på og anret skiver af avocado
10. Hæld nødderne over og slut med dressing