

Tyrkisk bulgursalat

Opskrift til 4 personer

Forberedelsestid

15 minutter

Tilberedelsestid

10 minutter

Samlet tid

25 minutter

Ingredienser

Salat

- 2 dl bulgur (målt inden kogning) + 5 dl vand og salt
- 85 g grønne bønner fra frost (haricot verts)
- 1 peberfrugt
- 1/2 agurk
- 1 håndfuld bredbladet persille
- 1 håndfuld syltede rødløg

Dressing

- 5 spsk. olie (jeg bruger en smagsneutral olivenolie)
- 1/2 fed hvidløg
- 5 spsk. tomatpuré
- 1 spsk. lime eller citronsaft
- 1 nip cayennepeber eller chili
- 1 lille tsk. spidskommen
- 2/3 tsk. salt
- 2 spsk. agavesirup eller akaciehonning

Sådan gør du

1. Hvis du ikke har syltede rødløg på lager, skal disse laves først. Men de skal dog laves nogle timer inden, så de kan nå at blive bløde og møre. Se fremgangsmåde længere oppe i opskriften. Lav nu salaten:
2. Kom bulgur, vand og salt i en gryde og lad det koge op ind til bulguren har den rette konsistens. Pas på det ikke brænder på, tilføj evt. mere vand så. Det tager ca. 10 minutter
3. Imens kan du lave din dressing ved at røre ingredienserne sammen i en skål, hvidløget skal bare rives eller presses
4. De frosne bønner kommer i en skål og overhældes med kogende vand. Når de er tøet op, hældes vandet fra og bønnerne skæres i lidt mindre stykker.
5. Snit agurk, peberfrugt og persille
6. Når bulguren er kogt færdig, vendes den rundt i dressingen. Kom det i en skål eller på et fad og server med bønnerne, agurk, peberfrugt, persille og evt. syltede rødløg.