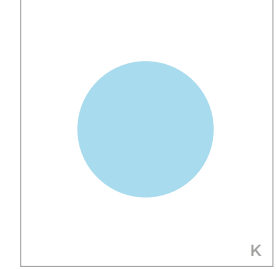




Lins- och bulgursallad

med krispig halloumi och honungsdressing

20 minuter



Bulgur



Paprika



Mynta



Halloumi



Panko Ströbröd



Dukkah



Vitlök



Citron



Honung



Gröna Linser



Salladsmix



Gräddfil

Nu kör vi

Börja med att tvätta grönsaker, frukt och färska örter.

Köksredskap

Skärbräda, stekpanna, kastrull, skålar

Skafferivaror

Salt, peppar, olja, vatten, ägg, olivolja

Ingredienser

	2 PERS.	4 PERS.
Vatten*	2 dl	3 dl
Bulgur 13)	100 g	200 g
Paprika	1 st	2 st
Mynta	1 påse	1 påse
Halloumi 7)	200 g	400 g
Ägg*	1 st	2 st
Panko ströbröd 13)	30 g	50 g
Dukkah 1) 2) 3) 10)	8 g	16 g
Vitlöksklyfta	1 st	2 st
Citron	1 st	2 st
Honung	25 g	50 g
Olivolja*	2 msk	4 msk
Gröna linser	1 paket	2 paket
Salladsmix	½ påse	1 påse
Gräddfil 7)	75 g	150 g
Salt*, Peppar*, Olja*	efter smak & behov	

*Skafferivaror

Näringsvärde (Beräknat på otillagade ingredienser)

	PER 100G	PER PORTION 526 G
Energi	717 kJ/171 kcal	3772 kJ/902 kcal
Fett	9 g	45 g
Varav mättat fett	4 g	19 g
Kolhydrat	14 g	73 g
Varav sockerarter	3 g	18 g
Protein	8 g	42 g
Fiber	2 g	12 g
Salt	0,6 g	3,0 g

Observera att näringsinformationen på receptkortet kan variera beroende på naturliga fluktuationer och kortvariga produktförändringar.

Allergier

1) Jordnötter **2)** Nötter **3)** Sesam **7)** Mjök **10)** Selleri **13)** Gluten

(Se vidare information om allergier och eventuella spår av allergier på ingrediensförpackningen)

Dukkah ingredienser: Sesamfrön, mandel, jordnötter, valnötter, hasselnötter, frön (pumpa, solros, vallmo), koriander, timjan, kummin, cayenne, paprika, svartpeppar, selleri, havsalt

Vi gillar feedback. Hör av dig!

SE +46 858 097 065 | hej@hellofresh.se



1. Tillaga bulgur

- Koka upp **vatten*** [2 ½ dl | 5 dl] i en kastrull.
- Rör i **bulgurn**, koka upp igen och ta av kastrullen från värmen.
- Låt stå under lock i 12-15 min.



4. Laga dressing

- Pressa **vitlök**.
- Blanda **citronjuice** [½ citron, 2 pers | 1 hel, 4 pers], **honung**, **olivolja*** [2 msk | 4 msk] och **vitlök** i en skål.
- Krydda med en nypa **salt*** och **peppar***.



2. Förbered grönsaker

- Kärna ur och skär **paprika** i 1 cm stora bitar.
- Finhacka **myntablad** (kasta stjälken).
- Lägg **mynta** och **paprika** i en skål.
- Skär **halloumi** i 3 skivor per person.



5. Blanda bulgursallad

- Skölj **linserna** i en sil under kallt vatten.
- Blanda **linser**, **bulgur**, **paprika** och **mynta** i en skål.
- Häll över **dressing** och krydda med **salt*** och **peppar*** efter smak. Rör om.
- Dela resterande **citron** i klyftor.



3. Panera halloumi

- Vispa **ägg*** i en skål.
- Blanda **panko**, **dukkah**, en generös nypa **salt*** och **peppar*** i ytterligare en skål.
- Vänd **halloumiskivorna** först i **ägg*** och sedan i **panko**. Lägg dem på en tallrik.
- Hetta upp en stor skvätt **olja*** i en stekpanna på medelvärme. Stek **halloumi** i 2-3 min på varje sida tills krispiga.



6. Servera

- Fördela **salladsmix** mellan era tallrikar och lägg **bulgurblandningen** ovanpå.
- Toppa med krispig **halloumi**.
- Servera med **gräddfil** och **citronklyftor** vid sidan av.

Smaklig måltid!

HELLO HONUNG!

Visste du att det finns över 200 ämnen i honung? Smak, konsistens och färg skiljer sig beroende på var bina har hämtat nektaren.