

Grillet Citron Spidskål & Broccolisalat med Bulgur

Tilberedelsestid: ca. 30 min.

Ingredienser:

	DET INDEHOLDER KASSEN
4 dl	Bulgur
2 stk	Broccoli
1 stk	Rødløg, øko
2 dl	creme fraiche light
2 stk	Æbler
80 g	Solsikkekerner
1 stk	Citron
1 stk	Spidskål

	DET SKAL DU SELV HAVE
1 tsk	Honning (S)
1 tsk	Sennep
4 spsk	Vineddike til salat
8 dl	Vand til Bulgur
4 spsk	Olivenolie
	Salt & Peber
	Fedtstof til stegning

Tilberedning:

Vask og skær spidskålet i både.

Grill eller steg dem op skærefladen i lidt fedtstof. Steg til de er brune og lettere karameliserede. Efter ca. 6-8 minutter er de nok. Vask citronen. Tag dem af varmen og drys med salt, dryp med olivenolie og pres citronsaft over.

Kog bulguren i letsaltet vand i ca. 10 minutter. Tag den af varmen og skyl den under koldt vand.

Vask og hak broccolien fint. Vend den sammen med vineddike og lad det trække i ca. 10 minutter.

Rens og skær æbler i små tern.

Rødløget pilles og skæres i fine tern.

Solsikkekerner ristes på en tør pande.

Bland creme fraiche med salt, sennep, peber og honning.

Vend creme fraiche sammen med broccoli, bulgur, æbler og rødløg. Drys solsikkekerner over.

Server grillet spidskål og broccolisalat med bulgur.

Velbekomme.