



Varm vintersallad med tabbouleh



4 portioner

INGREDIENSER

TABBOULEH

300g kokt bulgurvete
2 vårlökar, finhackade
Litet knippe färsk koriander, hackad
Litet knippe persilja, hackad
5 myntablad, färska och finhackade
Juice av en halv citron
2 msk olivolja
¼ tsk salt
¼ tsk svartpeppar

ROSTADE GRÖNSAKER

2 röda lökar, skalade och skurna i klyftor
2 sötpotatisar, skalade, skurna i tärningar
1 litet blomkålshuvud, uppdelat i buketter
4 vitlöksklyftor, oskalade
2 msk olivolja
¼ tsk salt
¼ tsk svartpeppar
1 tsk paprikapulver
½ tsk kummin
200 g vinterbroccoli
100 g grönkål, strimlad
75g fetaost, smulad
2 msk kärnor från granatäpple

CITRON- OCH SUMAKDRESSING

Skal och juice av en citron
4 msk olivolja
1 liten vitlöksklyfta, skalad och hackad
¼ tsk salt
¼ tsk svartpeppar
1 tsk farinsocker
1 tsk sumak

TILLAGNING

Förvärm ugnen till CircoTherm® 190 ° C.

Lägg alla ingredienserna till tabbouleh i en skål och blanda samman. Låt stå så att smakerna sätter sig medan du förbereder grönsakerna.

Lägg rödlök, sötpotatis och blomkål på en bakplåt. Krossa vitlökens skal försiktigt med en träsked och lägg sedan vitlöken på bakplåten.

Droppa över olivolja och strö på salt, peppar, paprikapulver och spiskummin. Blanda samman allt med händerna och lägg sedan i ugnen i 10 minuter.

Efter 10 minuter, tillsätt broccolin och blanda om allt igen. Ställ in i ugnen och tillaga i ytterligare 15 minuter. Tillsätt grönkålen efter 15 minuter. Blanda allt igen, placera i ugnen i 3-4 minuter och addera låg ånga.

Under tiden, gör citron- och sumakdressingen genom att blanda alla ingredienser i en liten skål.

Servera tabbouleh tillsammans med de rostade grönsakerna, smulad fetaost och granatäpplekärnor. Servera med citron- och sumaksdressing.