



## Lun vintersalat med tabbouleh



4 porsjoner

### INGREDIENSER

#### TABBOULEH

300 g kokt bulgur  
2 finhakkede vårløker  
1 liten bunt frisk koriander, hakket  
1 liten bunt persille, hakket  
5 friske mynteblader, finhakket  
saften av 1/2 sitron  
2 ss olivenolje  
1/4 ts salt, 1/4 ts svart pepper

#### OVNSBAKTE GRØNNSAKER

2 rødløk, skrelt og kuttet i båter  
2 søtpoteter, skrelt og kuttet i terninger  
1 lite blomkålhode, delt i buketter  
4 fedd hvitløk med skall  
2 ss olivenolje  
1/4 ts salt, 1/4 ts svart pepper  
1 ts paprikapulver, 1/2 ts spisskummen  
200 g lilla brokkoli  
100 g grønnkål, strimlet  
75 g fetaost, oppsmuldret  
2 ss granateplefrø

#### SITRON- OG SUMAKDRESSING

skall og saft av 1 sitron  
4 ss olivenolje  
1 lite fedd hvitløk, skrelt og finhakket  
1/4 ts salt, 1/4 ts svart pepper  
1 ts lyst brunt sukker  
1 ts sumak

#### TILBEREDNING

Forvarm ovnen til CircoTherm® 190 °C.  
Bland alle ingrediensene til tabbouleh i en bolle. La det stå og trekke en stund, til smakene kommer frem. I mellomtiden tilbereder du grønnsakene.

Ha rødløk, søtpotet og blomkål i en langpanne. Bank lett på hvitløken med en tresleiv og legg den i langpannen.

Sprinkle over olivenolje og dryss på salt, pepper, paprikapulver og spisskummen. Bland sammen det hele med hendene og sett langpannen i ovnen i 10 minutter.

Etter 10 minutter tilsetter du brokkoli og blander godt. Stek videre i 15 minutter. Etter 15 minutter har du i grønnkål, blander sammen og setter langpannen tilbake i ovnen i 3–4 minutter med «damptilførsel, lav.

I mellomtiden lager du sitron- og sumakdressing ved å blande alle ingrediensene i en liten bolle.

Server tabbouleh sammen med de ovnsbakte grønnsakene, strø over fetaost og granateplefrø. Server med sitron- og sumakdressing.