



## Lämmin talvinen salaatti ja tabboulehia



4 annosta

### AINESOSAT

#### TABBOULEHIN AINESOSAT

300 g keitettyä bulgurvehnää  
2 kevätsipulia hienonnettuna  
Pieni nippu tuoretta korianteria,  
hienonnettuna  
Pieni nippu tuoretta persiljaa,  
hienonnettuna  
5 tuoretta mintun lehteä,  
hienonnettuna  
Puolikkaan sitruunan mehu  
2 rkl oliiviöljyä  
¼ tl suolaa, ¼ tl mustapippuria

#### PAAHDETUT VIHANNEKSET

2 punasipulia, kuorittuna ja  
lohkoina  
2 bataattia, kuorittuna ja  
paloiteltuna  
1 pieni kukkakaali, jaettu  
kukintoihin  
4 valkosipulinkynttä kuorineen  
2 rkl oliiviöljyä  
¼ tl suolaa, ¼ tl mustapippuria  
1 tl paprikaa, ½ tl juustokuminaa  
200 g (violettia) parsakaalia  
100 g lehtikaalia leikattuna  
75 g fetajuustomurua  
2 rkl granaattiomenan siemeniä

#### SITRUUNA-SUMAKKIKASTIKE

Yhden sitruunan mehu ja kuori  
raastettuna  
4 rkl oliiviöljyä  
1 pieni valkosipulinkyntsi kuorittuna  
ja puristettuna  
¼ tl suolaa, ¼ tl mustapippuria  
1 rkl ruskeaa sokeria  
1 tl sumakkia

#### VALMISTELEMINEN

Esilämmitä uuni 190 C asteeseen CircoTherm® -toiminnolla.  
Lisää kaikki tabboulehin ainekset kulhoon ja sekoita. Jätä annos  
tekeytymään kasvisten valmistamisen ajaksi.

Aseta punasipuli, bataatti ja kukkakaali uunivuokaan. Murskaa kevyesti  
valkosipuli kuoressaan puuhaarukalla ja laita sekin vuokaan.

Valuta kasvisten päälle oliiviöljyä ja ripottele päälle suolaa, pippuria,  
paprikaa ja juustokuminaa. Sekoita ainekset käsin ja nosta sitten  
uuniin 10 minuutiksi.

Lisää parsakaali 10 minuutin päästä ja sekoita uudelleen. Kypsennä  
vielä 15 minuuttia.

Lisää sitten lehtikaali, sekoita jälleen ja laita vielä 3-4 minuutiksi uuniin  
alhaisella höyrytoiminnolla.

Valmista sillä aikaa sitruuna-sumakkikastike: yhdistä kaikki kastikkeen  
ainesosat pienessä kulhossa.

Tarjoile tabbouleh paahdettujen vihannesta kanssa, ripottele pinnalle  
fetajuustomurua ja granaattiomenan siemeniä. Tarjoile sitruuna-  
sumakkikastikkeen kanssa.