

Bulgursalat med kikærter og æble

Tilberedningstid
30 min

Antal personer
3 personer

Forfatter
Anna's Favoritter



Ingredienser

Salat

- 100g spinat
- 2 dåse kikærter
- 2dl Bulgur
- En håndfuld persille
- 2 æbler
- Olie/smør til stegning
- Hør- og sesamfrø

Miso dressing

- 1 spsk. miso
- 1 spsk. æblecider eddike
- Saften fra 1 citron
- 1 spsk. honning eller sirup
- 1 tsk. paprika
- Salt og peber
- 1 spsk. olivenolie

Fremgangsmåde

Kog bulgur i forholdet 1:2 mellem bulgur og vand.

Skyl kikærterne i en si og rist dem af på panden i olie eller smør med lidt salt.

Hak persille fint og skær æbler og spinat ud i små mundrette størrelser.

Bland alle ingredienser sammen til misodressing i en lille skål.

Saml alle ingredienserne til salaten i en stor skål og vend dressing i salaten.