Jennifer Anistons salat - Friends Salad (Vennesalat)



Ingredienser

♥ 2 dl bulgur (eller quinoa, se tips)
♥ 4 dl vann (eller 3 dl hvis du bruker quinoa)
♥ 400 g kikerter (se tips)
♥ 1 agurk
♥ 1 rødløk
♥ 200 g feta
♥ 1 bunt bladpersille
♥ 1 bunt mynte
♥ 100 g pistasjnøtter (ristede og salte, se tips)

Dressing:
♥ 0,5 dl olivenolje
♥ 0,5 dl presset sitronsaft
♥ 2 fedd hvitløk, knust
♥ 2 ss honning
♥ kvernet salt og pepper

Fremgangsmåte

Kok bulgur med vann etter anvisning på pakken (eller quinoa, se tips). La svelle og avkjøl.

Skyll kikertene godt i rennende vann. Bland dette sammen med bulgur.

Skjær agurken i små terninger og finhakk rødløken. Ha dette også i bollen. Smuldre over fetaosten.

Hakk fersk bladpersille og mynteblader og tilsett sammen med grovt hakkede pistasjnøtter.

Bland sammen ingrediensene til dressingen vend dette inn i salaten.

Ha salaten i en serveringsbolle eller fordel den utover et serveringsfat.

Tips

♥ I følge originaloppskriften, kan både bulgur og quinoa brukes. Det går også fint å bruke couscous. Sjekk anvisningen på pakningen både når det gjelder mengden vann og koketid. Hvis du bruker nokså finkornet bulgur, som jeg har gjort her, passer det som regel med 4 dl vann til 2 dl bulgur. Bruker du i stedet quinoa, vil det vanligvis holde med 3 dl vann til 2 dl quinoa.

♥ Det er enklest å bruke ferdigkokte kikerter. De ligger i lake, så det er fint å ha dem i en sikt og skylle godt i rennende, kaldt vann. Bruker du alternativt tørkede kikerter, bør de bløtlegges over natten før de kokes møre i ca. 20 - 30 minutter.

♥ I denne oppskriften skal det brukes ristede, salte pistasjnøtter, men det går selvfølgelig også helt greit med usaltede. Jeg bruker disse som jeg fjerner skallet på. Når det står 100 gram i oppskriften, er vekt uten skall som er ment.

♥ Kombinasjonen av fersk bladpersille og mynte gir en nydelig smak på salaten.

♥ Dette er en deilig og mettende salat. Salat som du får til overs kan oppbevares tildekket i kjøleskapet i opptil 3 - 4 dager.

© 2004 - 2026: Det søte liv. Med alle rettigheter.

Source URL: https://www.detsoteliv.no/oppskrift/jennifer-anistons-salat-friends-salad-vennesalat