Bulgursalat med squash og feta



Ingredienser

♥ 2 dl bulgur (se tips)
♥ 4 dl vann
♥ 1 ts maldonsalt
- -
♥ 500 g squash
♥ 3 sjalottløk
♥ 2 fedd hvitløk
♥ 3 ss olivenolje
♥ 1 sitron, presset saft
♥ 200 g fetaost
♥ 1 liten bunt bladpersille
♥ kvernet salt og pepper

Fremgangsmåte

Kok bulgur:
Kok bulgur i saltet vann som anvist på pakken. Når du bruker grov bulgur, skal bulguren småkoke uten lokk i ca. 10-15 minutter (tiden avhenger blant annet av hvor vid kjele du bruker). Vannet skal ha blitt absorbert når bulguren er ferdig kokt. Ta så kjelen av platen, sett på lokk og la bulguren stå og svelle i ytterligere 5-10 minutter.

Tilbered bulgursalaten:
Skjær squashen i små terninger og ha i en panne. Hakk sjalottløk og hvitløk og ha også dette i pannen. Ha olje i pannen og stek på middels varme til squash-terningene og løken blir myk og gyllen.

Tilsett den kokte bulguren og saften av en presset sitron. Bland godt sammen. Ta pannen av platen og avkjøl (se tips).

Tilsett smuldret fetaost og grovt hakket bladpersille. Bland, og smak til med kvernet salt og pepper.

Tips

♥ Bulgur ligner på riskorn, men består av kokte, tørkede og knuste hvetekorn (durumhvete) eller speltkorn, der det ytterste laget er fjernet. Bulgur finnes som grov variant (*pilavl?k*), mellomgrov variant (*midyat*) og finknust variant også (*köftelik*). Sistnevnte ligner mer på couscous. Jeg bruker her en mellomgrov variant. Jeg bruker her en mellomgrov variant. Merk at mengde vann og koketid vil variere mht type bulgur du bruker, så følg anvisningen på pakningen. Bulgur fås kjøpt i de fleste norske matbutikkene. Bulgur finnes også i fullkornversjon, men det er ikke det jeg har brukt her.

♥ Merk at det skal være flat persille (og ikke kruspersille) i denne bulgursalaten.

♥ Du må avkjøle bulgursalaten før du vender inn smuldret fetaost, ellers kommer fetaosten til å smelte (men det blir godt da også... □□).

♥ Tilsett litt ekstra olivenolje dersom du synes at det trengs. Det er viktig at bulgursalaten ikke kjennes tørr.

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

Source URL: https://www.detsoteliv.no/oppskrift/bulgursalat-med-squash-og-feta