

Bulgersallad med Yoghurtsås

12pers

Ingredienser:

5dl bulger eller couscos

1 liter vatten + 2 grönsaksbuljongtärningar

5 tomater

4 färskalökar el 6 salladslökar

3 dl slätbladig persilja kan bytas mot roccula sallad eller andra babyblad
(1dl myntablad)

1 dl små svarta oliver med kärnor

Dressing:

Saft av 2 lime (1/2dl)

1 msk vitvinsvinäger

1 tsk dijonsenap

½ tsk salt

1 krm svartpeppar

¾ dl olivolja

Gör så här:

1:

Häll bulgergrynen i en stor skål. Koka upp buljongen, häll den över och låt dra 20-30 minuter.

2:

Klyv tomaterna , gröp ur kärnorna och skär tomatköttet i bitar. Skiva löken, hacka persiljan och myntan.

Blanda dressingen.

Hit kan man förbereda dagen innan (utan myntan). Om man förvar allt i täta burkar eller plastpåsar.

3:

Blanda bulgergrynen med tomater, lök ,persilja och mynta.

4:

Häll dressingen över salladen. Låt salladen dra till sig smakerna en stund.

Strö över oliverna och servera.

Yoghurtsås

Ingredienser

4 dl matlagningsyoghurt eller yoghurt naturel

saft av ½ lime (1 ½ msk)

½ msk garam masala (indisk kryddblandning)

2 tsk flytande honung

1 tsk salt

Gör så här:

Rör ihop såsen och smaka av såsen.

Lägg upp och dekorera den eventuellt med koriander eller persilja.