



## Marokkansk inspireret bulgursalat med spidskål og sprøde kikærter

En dejligt krydret salat med bulgur, knasende kikærter og skønne grønne grøntsager. Serveret med en nødet sesamdressing og søde rosiner.



[Bedøm opskrift](#)



45 min



Jun – Okt



Dagligt grønt



Vegetar



Lav på gluten



Lav på laktose

# Ingredienser

4 pers.

## Kikærter

2 dåser kikærter

½ tsk salt

peber

2 tsk spidskommen

½ tsk løgpulver

½ dl olivenolie

½ dl rapsolie

## Bulgur

2 dl bulgur

## Tahindressing

½ dl lys tahin

2 spsk citronsaft

½ dl vand

1 fed hvidløg

salt og peber

## Salat

2 **rødløg**

1 **agurk**

½ **spidskål**

1 bundte mynte

½ dl rosiner

1 økologisk citron, fintrevet skal

olie

salt

*Opskriftudvikling, styling og foto: Camilla Skov*

# Tilberedning

- 1 Sæt ovnen på 220 grader.
- 2 Dræn kikærterne, skyl dem godt og læg dem i et lille ovnfast fad.
- 3 Krydr med salt og peber, tilsæt spidskommen og løgpulver og bland med olie.
- 4 Bag kikærterne i ovnen i 35-40 minutter, til de er sprøde. Rør rundt et par gange undervejs.
- 5 Kog imens bulguren efter anvisningerne på pakken.
- 6 Bland tahin, citronsaft og fintrevet hvidløg sammen i en skål. Tilsæt koldt vand til du opnår en cremet konsistens og smag så til med salt og peber. Tilsæt mere citronsaft efter smag.
- 7 Pil løgene, skær i skiver på langs og steg ved høj varme på en pande i olie med et drys salt, til de er gyldne og bløde. Sæt til side.
- 8 Skyl imens agurken, skær over på langs og fjern kernerne med en teske.
- 9 Skær agurken i skiver på skrå.
- 10 Skyl spidskålen og skær i grove stykker.
- 11 Steg ved høj varme i olie med et drys salt, til den falder sammen.
- 12 Skyl mynten og hak groft.
- 13 Hak rosinerne i fine små stykker.
- 14 Bland bulguren med de sprøde kikærter. Tilsæt grøntsagerne, rosiner, fintrevet citronskal og mynte.
- 15 Servér med tahindressingen og et par citronbåde.

