

VIRTUAALILOUNAS

Ruokaohjeet noin 4:lle henkilölle

TABOULEH -SALAATTIA JA BROILERIA

2 dl bulgur (gogreen)

2 tomaattia

1 pieni kurkku

pala punasipulia

1,5 dl persiljaa hienonnettuna

1 dl minttua hienonnettuna

Kastike:

0,5 dl Oliiviöljyä

2 rkl sitruunamehua

suola

hienonnettua mustapippuria

1 pkt (noin 3-4 kpl) Broilerin marinoituja rintafileitä

- Valmistus:**
1. Keitä bulgur pakkauksen ohjeen mukaan kattilassa noin 15 min. Huuhdo kypsä bulgur kylmällä vedellä ja valuta siivilässä hyvin.
 2. Pese tomaatit ja kurkku, kuori sipuli. Kuutioi kaikki pieniksi kuutioiksi. Hienonna persilja ja tuore minttu.
 3. Sekoita kaikki ainekset bulgurin sekaan. Sekoita kastikkeen ainekset ja sekoita salaattiin. Laita tabouleh -salaatti kylmään.
 4. Pyyhi broilerista ylimääräinen marinadi. Paista paistin pannulla rintafile öljyllä tai voilla tai niiden seoksella kypsäksi. Noin 5 min per puoli, riippuen fileen paksuudesta.
 5. Nosta tabouleh-salaattia lautaselle hakuamasi määrä ja päälle vastapaistettu broilerin rintafile.

JÄLKIRUOAKSI KAHVIA TAI TEETÄ JA VALITSEMASI LEIVOS TMS. MAKEA

KAUPPALISTA

BULGUR

2 TOMAATTIA

1 PIENI KURKKU

1 PIENI PUNASIPULI

1 RUUKKU PERSILJAA

1 RUUKKU MINTTUA

1 SITRUUNA

OLIIVIÖLJYÄ

SUOLAA

PIPPURIA

N. 400G PAKETTI MARINOITUJA BROILERIN RINTAFILEITÄ (AJAN SÄÄSTÄMISEKSI VALMIS MARINOITU).

Halutessasi voit ostaa broilerin sijaan esimerkiksi härkispihvejä, jos olet vegaani tai esimerkiksi savukalaa, joka on jo valmiiksi kypsää.

KAHVIN KANSSA JOKIN VALMIS MAKEA LEIVOS, JÄÄTELÖ, MAUTETTU RAHKA, KEKSI, HEDELMIÄ TMS.

OMIEN MIELTYMYSTEN MUKAAN

VÄLINEET: KATTILA, PAISTINPANNU, SIIVILÄ, LEIKKUULAUTA, VEITSI, KULHOJA, TARJOILUUN LAUTANEN