



Savulohibowl



Nyt on sateenkaaren värit trendikkäässä savulohikulhossa!

5 ½ DL VETTÄ
1 TL KURKUMAA
½ TL SUOLAA
3 DL BULGURIA
½ SITRUUNANMEHU
1 RKL RYPSI- TAI OLIIVIÖLJYÄ
½ RUUKKU PERSILJAA
1 PS BABYPINAATTIA
1 KURKKU
1 PALA PUNAKAALIA
RIPAUS SUOLAA JA SOKERIA
1 RKL VALKOVIINIETIKKAA
1 PKT SAVULOHTA
1 PRK DIPPİKASTIKETTA

1. Kuumenna vesi kiehuvaksi, lisää kurkuma, suola ja bulgur. Keitä 8-10 minuuttia, kunnes vesi on haihtunut. Anna bulgurin vetäytyä muutama minuutti.
2. Pese sillä aikaa kurkku ja kuutioi se. Huuho pinaatit, hienonna persilja, suikaloi punakaali ja lohko savukala suupaloksi. Mausta suikaloitu punakaali ripauksella suolaa ja sokeria sekä lorauta sekaan valkoviinietikkaa
3. Sekoita kulhossa keskenään bulgur, pinaatit, hienonnettu persilja ja purista joukkoon sitruunanmehu sekä lorauta tilkka öljyä. Jaa seos 4 kulhoon.
4. Nosta pinnalle kurkkukuutioita, marinoitua punakaalia ja savulohta. Viimeistelee dippikastikkeella ja tarjoa heti.



25min.

Vinkki! Hyödynnä pakkaukseen jäänyt bulgur salaateissa tai tuomaan ruokaisuutta keittoihin.