



Bulgur med grøntsager og tomatchutney

Bulgur indeholder flere kostfibre end hvide ris, men de minder om hinanden i konsistens, og de tilberedes næsten på samme måde. Her en dejlig og nem ret, som er meget børnevenlig.



[Bedøm opskrift](#)



Ingredienser

4 pers.

1 vaniljestang

300 g små tomater i halve, gerne blommetomater

½ spsk æblecidereddike eller anden lys, mild eddike

1 spsk flydende honning

¼ tsk groft salt

240 g grov bulgur, ca. 3 dl

1 spsk rapsolie

300 g broccoli i buketter, evt. blomkål

200 g nippede bønner, grønne

(eller frosne bønner, grønne)

100 g forårsløg i tykke ringe

2 tsk spidskommen eller karry

100 g babyspinat eller 1 dl hakket bredbladet persille

1 tsk groft salt

1 spsk hakkede saltede peanuts eller pistacienøddekerner

Opskrift og foto venligst udlånt fra bogen "Spis dig let" af Anne Ravn.

Tilberedning

- 1 Flæk vaniljestangen og skrab kornene ud. Kom vaniljestang, -korn, tomater og de øvrige ingredienser i en gryde. Kog blandingen ved svag varme og under låg i ca. 10 minutter. Tag vaniljestangen op og kog chutneyen ved kraftig varme og uden låg i ca. 2 minutter. Rør af og til. Smag tomatchutneyen til og lad den køle lidt af.
- 2 Kog bulguren efter anvisningen på emballagen.
- 3 Lad halvdelen af olien blive varm i en sauterpande. Svits spidskommen i ca. $\frac{1}{2}$ minut, tilsæt derefter forårsløg og svits i 1 minut. Broccoli og bønner steger med i ca. 3 minutter.
- 4 Vend bulgur, de svitsede grøntsager, spinat (gem lidt til pynt) og salt i. Varm den krydrede bulgur godt igennem og smag til. Pynt med spinat, drys med pistacienødder og ser ver sammen med tomatchutneyen.

