

Gör en lätt sallad på bulgur och grönt

Här tipsar vi om 7 st bulgursallader, som är väldigt enkla och går ofta fort att göra.



Foto: Ulrika Pousette

Bulgur med fetaost och granatäpple

Ingredienser 4 personer

2,5 dl	fullkornsbulgur
5 dl	vatten
1 st	grönsaksbuljongtärning
2 st	granatäpplen
20 st	aprikoser
1 tsk	kardemummakärnor, nystötta
1 st	citron, rivet skal
0,5 dl	pistaschnötter, grovhackade
4 msk	mynta, hackad
150 g	fetaost, smulad
0,5 tsk	salt
0,5 krm	svartpeppar, nymald

Tillagning

Saftig bulgursallad med spännande smak av aprikoser, mynta och pistaschnötter. Pricken över i är de vackra granatäppelkärnorna som ger en fin smakbrytning till fetaosten.

1. Koka bulgur i vatten med buljongtärning enligt förpackningens anvisning ca 10 min.
2. Gröp ur granatäpplenas kärnor. Plocka bort de vita hinnorna. Strimla aprikoserna.
3. Blanda bulgur, aprikoser, kardemumma, citronskal, nötter, mynta och hälften av osten. Smaka av med salt och peppar.
4. Lägg upp salladen på ett fat, strö över resten av osten och toppa med granatäppelkärnorna.



Foto: Ove Lindfors

Bulgur med kantareller, lingon och getost

Ingredienser 4 personer

3 dl	bulgur, gärna fullkorn
1 l	kantareller, färska
3 st	schalottenlökar
1 msk	smör
1,5 tsk	flingsalt
2 krm	nymald svartpeppar
2 dl	bladpersilja, hackad
1 dl	pistaschnötter, grovhackade
1,5 dl	lingon
200 g	getost

Tillagning

Den här varma bulgursalladen med kantareller, lingon och getost andas verkligen höst. Här serverar jag salladen som ensamrätt, men den är också ett gott tillbehör till höstens viltkött.

1. Koka bulgur i lättsaltat vatten enligt anvisningen på förpackningen, ca 10 min.
2. Ansa kantarellerna och skär dem eventuellt i mindre bitar. Skala och hacka löken.
3. Stek kantareller och lök i smör tills vätskan kokat in. Krydda med salt och peppar.
4. Blanda bulgur, svamp, persilja, nötter och det mesta av lingonen. Smula ner osten.
5. Lägg upp salladen på ett fat och strö över resten av lingonen.



Foto: Lars Paulsson

Bulgursallad med kyckling

Ingredienser 4 personer

2 dl	bulgur
1 st	hönsbuljongtärning
0,5 dl	russin
2 st	nektariner
1 st	grön gurka
2 msk	olja
0,5 st	lime, saft av
0,5 tsk	salt
1 krm	svartpeppar
1 tsk	mald ingefära
2 msk	gräslök, hackad
1 st	grillad kyckling
1 st	salladshuvud

Sås

2 dl	matlagningsyoghurt
0,5 st	lime, rivet skal av
0,5 msk	flytande honung
1 msk	färsk mynta, hackad
2 krm	salt

Tillagning

Bulgur är krossade vetekorn, och säljs numera i vanliga livsmedelsbutiker. Kyckling och frukt är en god kombination som passar i bulgursalladen.

1. Koka bulgur i vatten med buljongtärningen enligt anvisningen på förpackningen. Rör ner russin. Låt det svalna.
2. Kärna ur nektarinerna. Skär dem och gurkan i tärningar. Blanda dem med olja, lime, salt, peppar, ingefära och gräslök.
3. Rensa kycklingen och dela den i bitar. Rör ner kycklingen och bulgur i grönsaksröran.
4. Lägg salladsbladen i en skål och bulgursalladen ovanpå.
5. Blanda ihop såsen och servera den till.



Foto: Tomas Yeh

Bulgursallad

Ingredienser 12 personer

5 dl	bulgur eller couscous
1 l	vatten + 2 grönsaksbuljongtärningar
5 st	tomater
4 st	färska lökar, el 6 salladslökar
3 dl	slätbladig persilja, hackad
1 dl	myntablåd, hackade
1 dl	svarta oliver, små, med kärnor

Dressing

0,5 dl	lime, saft av 2 st
1 msk	vitvinsvinäger
1 tsk	dijonsenap
0,5 tsk	salt
1 krm	svartpeppar
0,75 dl	olivolja

Tillagning

Krossat durumvete (bulgur) har fyllig smak och är mycket lättlagat. Här använder vi grynen i en sallad som är frisk, mjuk och matig och därför passar fint som stomme på vilken buffé som helst.

1. Häll bulgurgrönen 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.
3. Blanda bulgurgrönen med tomater, lök, persilja och mynta.
4. Blanda dressing och häll den över salladen. Låt salladen dra till sig smakerna en stund. Strö över oliverna och servera.



Foto: Lars Paulsson

Bulgursallad med skinka, melon och kanelsås

Ingredienser 2 personer

1 dl	bulgur
2 tsk	smör
0,5 tsk	curry, orientalisk
2 dl	vatten
0,5 st	hönsbuljongtärning
150 g	skinka, kokt
0,5 st	galiamelon
2 msk	russin
50 g	rucola

Sås

1 dl	lättoghurt, mild
1 dl	kesella
0,5 tsk	kanel, mald
2 krm	salt

Tillagning

En mager tjock sås får man om man blandar lika delar kesella och mild yoghurt. Packa såsen och salladen i separata burkar.

1. Fräs bulgur, smör och curry i en kastrull. Häll på vatten och smula i buljongtärningen. Koka under lock enligt anvisning på förpackningen.
2. Skär skinkan i strimlor. Skala melonen och dela i bitar. Blanda bulgur med skinka, melon, russin och rucola på ett fat.
3. Blanda ihop såsen. Servera salladen med kanelsåsen.



Foto: Stewen Quigley

Bulgursallad allt-i-ett

Ingredienser 50 personer

300 g	bulgur
4 st	isbergssallad, huvud
15 st	tomater
10 st	paprikor
4 st	rödlökar

Dressing

1 dl	rapsolja
1 dl	balsamvinäger, ljus
1 msk	havssalt
1 tsk	svartpeppar, grovmald

Servering

rucolasås, (se recept)

Tillagning

Bulgurgryn gör salladen mera mättande. Med rucolasås blir den ett vegoalternativ på buffén.

1. Koka bulgur i dubbel mängd saltat vatten 10 min enligt beskrivningen på paketet. Rör sedan upp den med en gaffel så att den blir luftig, torr och lätt.
2. Skär isbergssalladen i kuber, tomaterna i små klyftor som delas på mitten och paprikan i bitar. Skala och grovhacka löken och lägg den i en skål med iskallt vatten en stund så blir den mildare.
3. Blanda grönsakerna, löken och bulgurgrynen med dressingens precis före serveringen.



Foto: Lars Paulsson

Melonbulgur med feta och skinka

Ingredienser 4 personer

3 dl	bulgur
6 dl	vatten
1 st	hönsbuljongtärning
400 g	melon
200 g	skinka, rökt, eller kassler
200 g	fetaost
4 dl	rucolasallad
0,5 st	purjolök
0,5 dl	svarta oliver
1 krm	svartpeppar

Tillbehör

2 dl	matyoghurt
1 msk	flytande honung
1 krm	salt
1 krm	peppar

Tillagning

Melon och feta är en lyckad grekisk kombination. Bulgur kan också bytas mot couscous.

1. Koka bulgur i hönsbuljongen enligt anvisningarna på paketet. Låt svalna. Skär melon, skinka, fetaost och sallad i bitar. Strimla purjolöken. 2. Rör ner det i den kokta bulguren. Lägg i oliver och mal över svartpeppar. Servera med såsen.