

Bulgur med "semi dried" tomater og zucchini

| Ingredienser | Mængde |
|-------------------------------------|-----------|
| Bulgur, grov | 3 dl |
| Cherry tomater, delt i to | 1 bakke |
| Zucchini, små i trekantede stykker | 2 – 3 stk |
| Lime, i både | 1 – 2 stk |
| Oregano, basilikum og timian tørret | valgfrit |
| Oliven, som du ønsker | valgfrit |
| Feta ost, fedt % som du ønsker | valgfrit |



Læg Cherry tomaterne i et fad og drys med tørret krydderurter og oliven olie. Bag dem minimum 2 timer ved 100 – 150° alt efter din ovn. Når tomaterne er færdige skærer du zucchinierne i store stykker så de danner en trekant og lægges i samme fad som tomaterne var i. Zucchini bages 1 – 1 ½ timer til de er møre. Kog Bulguren enten som beskrevet på posen eller med dobbelt op med vand plus en lille smule til gryden (hvis du bruger gas minimum 1 dl til gryden). Kogetid 10 – 12 minutter. Kom alle ingredienser i samme fad der er bagt i og bland. Skær limen i både og tilsæt til blandingen i fadet. Hvis du vil peppe retten lidt op kan du tilsætte oliven og feta ost.

Steg gerne nogle store bøffer til ovenstående eller lav nogle frikadeller enten af lam eller kalv/flæsk med krydderier der matcher.

