

Pardifilee bulgurisalati, apelsini ja granaadiga



Ettevalmistamine

1. Kuumutage praehi 180 °C temperatuurini ja pange KITCHEN ME maitseainetega pardifilee koos plastipakendiga praehju. Ärge pakendit avage. Küpsetage umbes 1 tund Tunni aja pärast eemaldage pealmine kile ja küpsetage veel umbes 10 minutit, et filee pruunistuks.
1. Bulgur valage üle keeva veega, vahekorras 1:1,5, lisage õli, keetke umbes 2 minutit ja kurnake. Hoidke kaane all.
2. Lõigake apelsin lõikudeks, eemaldage granaadiseemned.
3. Ürdid, paprika ja küüslauk kastme jaoks peenestage mikseris. Lisage õli, roheline sidruni mahl ja segage kõik läbi. Vajaduse korral lisage soola.
4. Jaotage taldrikule salati koostisosad, maitsestage ürdikastmega ja serveerige koos eelnevalt küpsetatud KITCHEN ME maitseainetega pardifileega

Tagasi retsept nimekirja



KOOSTISAINED

600 g	KITCHEN ME maitseainetega pardifileed (ahjus küpsetamiseks)
2	klaasi bulgurit
2	apelsini
1	granaat
1 sl	õli
	Kaste:
1	kimp peterselli
1	kimp koriandrit
4-5	piparmündioksakest
1-2	sibula pealsed
1/2	väikest tšillit
1	küüslauguküün
	Natuke oliiviõli
Natuke	roheline sidruni mahla
Näpuotsatäis	soola

