



Bulgursalat med appelsin

Vi serverer bulgursalat med appelsin som det søde element i forbindelse med frokost.

6 personer

Ingredienser

120 g bulgur
1,6 dl vand
1,6 dl appelsinjuice
240 g appelsin
15 g rosiner
25 g hasselnødder

Tip!

Bulgursalaten er også god som mellemmåltid.

Fremgangsmåde

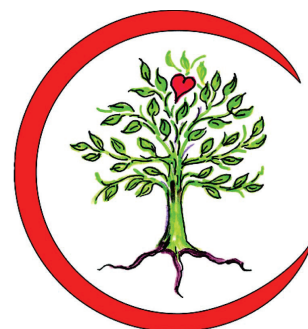
Kog bulguren efter anvisning på pakken, i en blandingen af vand og appelsinjuice.

Køl bulguren af.





Rist hasselnødderne på en tør pande og hak dem groft.

Skræl appelsinen, og skær den i tern.

Bland det hele sammen.



Opskrift: Bulgursalat med appelsin

Næringsindhold	Total	Pr. 100 g	Pr. person (120 g)
Energi	3405 kJ	473 kJ	568 kJ
Energifordeling i procent			
Fedt	15,8 g	2,2 g	2,63 g
Mættede fedtsyrer	1,45 g	0,2 g	0,24 g
Monoumættede fedtsyrer	10 g	1,39 g	1,67 g
Polyumættede fedtsyrer	2,47 g	0,34 g	0,41 g
Kulhydrat, tilgængelig	139 g	19,3 g	23,2 g
Sukkerarter	 43,9 g	6,1 g	7,32 g
Kostfibre	17 g	2,35 g	2,83 g
Protein	23,6 g	3,28 g	3,94 g
Salt, NaCl	0,13 g	0,019 g	0,022 g
Alkohol	0 g	0 g	0 g