

Lyssejtornedos med bulgursalat og ærtecreme

INGREDIENSER LYSSEJTORNEDOS

6 stk. lyssej á ca 160 gr – 1 pk. kalkun-bacon – rapsolie og peber.

FREMGANGSMÅDE

Rul bacon om fisken. Luk med tandstik. Læg dem på bagepapir eller i et ildfast fad. Dryp med rapsolie og drys med peber. Sættes i en forvarmet ovn (180 grader) i ca 20 min.

INGREDIENSER BULGURSALAT

4 spsk rapsolie – 2 porrer - 200 gr jordskokker – 400 gr bulgur – 1 spsk hel eller stødt spidskommen - ½ l grønsags- bouillon – 1 babyspinat – 2 spsk citronsaft – salt og peber.

FREMGANGSMÅDE BULGURSALAT

Skær porerne i tynde ringe. Skær jordskokkerne i små tern. Kom begge dele i en gryde med olien og rist det lidt. Kom bulgur og spidskommen ved, og vend det godt rundt i et par minutter. Hæld bouillon på og bring i kog under låg. Ca i 4 min. Kom babyspinaten i gryden, og lad det stå i ca 5 min. Drys med citronsaft og krydr salt og peber.

INGREDIENSER ÆRTECREME

1 ps frosne fine ærter – 1 dl fløde - ½ l vand – 1stk. grønsagsbouillon

FREMGANGSMÅDE

Kom ærterne i en gryde med ½ l kold vand. Lad dem koge op. Tag gryden af, og kom bouillon i. Hæld det op i en blender og blend det rigtig godt. Hæld det tilbage i gryden og varm det op med fløden. Er nu klar til at servere.