



HJERTESUND OPSKRIFT

Tun to go



Se flere
opskrifter fra
Hjerteforeningen

En **nem** og **mættende frokost**, der er lige til at **tage med på farten**. Tun, bulgur, sprøde grøntsager og cremet ærte-avocadodip giver **masser af smag**, farver og næring i én **praktisk madpakke**.



Tilberedning

Kog bulgur som angivet på emballagen og afkøl. Afdryp tunen og rør med aioli og citronsaft. Smag til med salt og peber.

Fjern de yderste blade af kålen, og snit den fint. Drys med sukker og salt og kram den godt. Skær peberfrugt i små tern.

Fordel lagvis i en madpakkeboks – til at tage med – bulgur, kål, edamamebønner, peberfrugt og tun.

Top med dip af avokado og ærter samt krydderurter.



Ingredienser 4 Personer

- 1 dl fuldkornsbulgur eller couscous
- 1 dåse tun i vand
- 1 spsk. aioli
- Citronsaft fra ½ citron
- Salt og peber
- ½ spidskål
- ½ tsk. sukker
- ½ tsk. flagesalt
- 1 rød peberfrugt
- 100 g edamamebønner
- ¼ portion af ærte-avocadodip
- 1 lille bundt koriander, basilikum eller persille