

Grillad ingefärskryddad fläskkarré med ljummen bulgursallad & örtsås

För 4 personer

4st karrékotletter à 250 gram
2 msk rapsolja (eller annan smakfri olja)
2 msk kinesisk soja
1 bit 5 cm riven färsk ingefära (eller 1 msk torkad)
1 riven vitlöksklyfta

Bulgursallad

3 dl hel bulgur
6 dl vatten
1 msk kycklingfond eller 1 hönsbuljongtärning
250 gram blandad sallad, t.ex. rucola, rödbetsskott, babyspenat, maché
1 tunt skivad rödlök
1 tärnad gurka
1 liten burk majs
6 mogna tomater i grova tärningar
Hackad färsk koriander (går även bra med basilika eller persilja)
200 gram fetaost
2 msk italiensk salladskrydda

Örtsås

2 dl lättcrème fraiche
1 tsk dijonsenap
1 tsk citronjuice
1 dl hackad gräslök, persilja och dill
Några stänk tabasco eller liknande
Salt och peppar (ev lite strösocker)

- *Riv den skalade ingefäran och vitlöken. Blanda med olja och soja och pensla blandningen på köttet.*
- *Koka upp vatten och buljong och häll i bulgur. Rör om och lägg på ett lock. Koka på svag värme ca 15 minuter. Häll av vattnet och låt ligga kvar i kastrullen med locket på.*
- *Hacka örterna till såsen och blanda ihop med övriga ingredienser. Smaka av med salt, peppar och tabasco. Det ska vara ett friskt sting i såsen. Ställ kallt.*
- *Blanda ihop grönsakerna till salladen.*
- *Grilla kotletterna. Vänd tre- fyra gånger på varje sida, tänk på att benet gör att det tar några extra minuter att få dem klara.*
- *Det sista du gör är att blanda ihop salladen med ljummen bulgur, bryta ner fetaosten i bitar och krydda med salladskryddan. Blanda väl.*
- *Servera kotletterna med den ljumma salladen och örtsåsen.*