

7. Cajunkoteletter og bulgursalat

Ingredienser

4 stk. Cajunkoteletter
2 dl bulgur
4 dl bouillon
1 agurk
1 stk. lollorossa salat
4 stilke mynte
1 lille melon
200 g feta
4 tomater
½ dl olie-eddike dressing

Hæld kogende bouillon over bulguren. Læg en tallerken over og lad det trække i 10 minutter. Hæld derefter overskydende væde fra.

Halver agurken på langs, og skær den i skiver. Hak tomaterne. Hak mynten. Halver melonen, fjern kernerne, skær skrællen af og skær kødet i mundrette stykker.

Bræk fetaen i mindre stykker og snit salaten fint.

Bland agurk, tomater, mynte, melon og feta i bulguren, og vend dressingen i.

Cajunkoteletterne brunes godt på en varm pande og der skrues ned for varmen. De steger yderligere 8 minutter på hver side.

Klar til servering.

