



Tálalás: **4 főre**



Előkészítés: **20 perc**



Elkészítés: **50 perc**



**Rákóczi Feri**



## BÁRÁNYBORDA KORONA TABBouleH SALÁTÁVAL

Ez minden bizonnyal a leglátványosabb fogás, amit a vacsoraasztalra letehetsz: egy gyönyörű bárányborda korona formában megsütve, egy igazi libanoni petrezselymes csodakörettel, a tabbouleh-val (ejtsd: tábulé). Egyáltalán nem bonyolult elkészíteni, viszont szemet gyönyörködtető és nagyon finom!

### HOZZÁVALÓK

2 bárányborda  
8 fokhagyma

2 rozmaring  
egy só, frissen őrölt  
bors, olívaolaj

2 bulgur  
1 római kömény  
1 lime  
1 újhagyma

8 koktélpáradicsom  
sok friss, petrezselyem  
**ALLERGÉNEK**

1

Az úgynevezett francia vágással megpuccolt báránybordákat vág fel három borda széles darabokra.



2

Egy serpenyőt szárazon forrósíts fel. Locsolj bele egy kevés olajat, majd a sózott, borsozott bordákat pirítsd körbe.



3

Alul és felül összekötözve őket készítsd el a koronát, helyezd egy tepsire, tedd mellé a fokhagymát és a rozmaringot, majd tedd 20 percre a 180 fokra előmelegített sütőbe. Tálalás előtt 10 perccig pihentesd.



4

A bulgurt keverd el a római köménnyel, majd öntsd fel lobogó forró vízzel úgy, hogy a víz egy ujjnyira ellepje. Takard le egy konyharuhával és fedd le. Nagyjából 10 perc alatt megpuhul. (Azért olvasd el a használati útmutatót, van olyan bulgur is, amit főzni kell.)

5

Aprítsd fel az újhagymát, negyedeld a paradicsomot. Ha kész a bulgur, egy villával lazítsd fel, keverd bele a zöldségeket, az irdatlan mennyiségű petrezselyemmel együtt. Facsard rá a lime-ot, locsold meg bővel olívaolajjal és most sózd. Ha az elején teszed ezt, a bulgur nem lesz soha puha.



**Töltse le további receptjeinket  
az [auchan.hu/receptek](https://auchan.hu/receptek) oldalról!**

