



LISÄÄ RESEpteJÄ
WWW.HUNAJA.FI



HUNAJAINEN PARSASALAATTI



AINEKSET NELJÄLLE

- 500 g tuoretta parsaa
- 2 dl bulguria (tai kuskusia)
- 5 dl vettä
- 1 rkl oliiviöljyä
- 1 sitruunan kuori raastettuna
- 1 puska lehtipersiljää

HUNAJAKASTIKE

- 1 rkl Hunajayhtymän hunajaa
- 3 rkl oliiviöljyä
- 1 sitruunan mehu
- 1 tl suolaa
- ½ tl valkopippuria

Laita vesi kiehumaan. Kuori ohuelti parsan kuorta pois. Poista tyvet. Pätke parsat sentin mittaisiksi. Jätä latvus yhdeksi palaksi.

Kiehauta parsat nopeasti, noin 3 minuuttia, ja nosta jääkylmään veteen (säästä keitinvesi), jolloin niiden väri säilyy kauniin vihreänä. Kuivata viilennyksen jälkeen.

Keitä bulgur ohjeen mukaan parsojen keitinvedessä. Lisää lopussa sitruunan kuori ja oliiviöljy. Jäähdytä.

Sekoita kastike tekeytymään.

Yhdistä parsat, bulgur ja revitty persilja mukaan.

Tarjoo hunajainen parsasalaatti kastikkeen kanssa.



Tutustu monipuolisiin resepteihimme:
www.hunaja.fi/reseptit
www.mieleinen.fi/reseptit

www.facebook.com/hunajayhtyma

