

Recept I Simons panna

Marockans Taboulet med knaperstek anbröst

Taboulet:

4 dl bulgur

½ gul lök

2 klyftor vitlök

1 l vatten

fräs på löken och bulgur sjud i vatten ca 20 min

vänd i hackad

mynta

persilja

citron zeste

1 msk olivolja

salt och peppar

2 st Ankbröst

kryssa fettkappan och bryn i torr stekpanna på fettisdan salta och peppra, låt ligga och vila i stekpanna. Skär upp i skivor när ankbrösten är rosa inuti