



Bulgur se zeleninou

Ingredience

bulgur: **250 g**
menší rajčata: **2 ks**
okurek: **1 ks**
jarní cibulka: **1 ks**
Feta sýr: **100 g**
bazalka
petrželka
sůl
pepř
olivový olej
citronová šťáva

STUPEŇ ZDRAVOSTI:

Super zdravé, doporučujeme

Bulgur uvaříme dle návodu na obalu. Rajčata nařízneme do kříže, spaříme vroucí vodou a oloupeme (tento krok můžeme vynechat). Rajčata, okurek a...

Bulgur - recept

Bulgur uvaříme dle návodu na obalu. Rajčata nařízneme do kříže, spaříme vroucí vodou a oloupeme

(tento krok můžeme vynechat). Rajčata, okurek a cibulku nakrájíme na menší kousky, bazalku a petrželku nadrobno, sýr rozdrobíme. Smícháme vše dohromady, zakápneme trochou olivového oleje a citronové šťávy, podle chuti osolíme a opeříme.

Bulgur se zeleninou podáváme vychlazený nebo jej můžeme zapéct **na 220 °C asi 10 - 15 minut.**

Hodnocení receptu:

Hodnotilo 1 lidí