

ZELENINOVÝ BULGUR S MÁTOU, ZELENÝMI FAZOLKAMI A VAŘENÝM VEJCEM

Postup:

- bulgur uvaříme dle návodu na obalu
 - jarní cibulku nakrájíme na jemná kolečka a krátce orestujeme na olivovém oleji, přidáme zelené fazolky, nejmenší nakrájený řapíkatý celer, hrášek, na kostičky nakrájenou cuketu, červenou papriku a krátce společně orestujeme. Osolíme, opepříme, zakápneme limetkovou šťávou a nakonec přidáme nejmenší nasekanou mátu, vše důkladně promícháme.
 - při podávání klademe zeleninovou směs na rozprostřený bulgur a na vrch zdobíme vařeným vejcem
-

Náš tip - tento pokrm můžeme podávat jak teplý, tak studený jako salát. Vařená vejce můžeme nahradit vejci ztracenými nebo volskými oky.

Dobrou chuť :)

Suroviny na 4 porce:

- 1 x Zeleninový bulgur RV 200 g
- 150 g zelené fazolky /můžou být i mražené/
- 100 g hrášek /sterilovaný nebo mražený/
- 100 g jarní cibulka
- 100 g řapíkatý celer
- 100 g cuketa 1 ks paprika červená
- 1 ks limetka
- Hrst máty
- olivový olej 500 ml
- sůl a pepř
- 4 ks vajec

zdroj: www.rychlevareni.cz



autor: - zdroj: POTRAVINY CENTRAL LOUNY
vygenerováno v 18:03:55 dne 21. 12. 2024