



przepisy.pl

Bulgur, czerwona komosa i jęczmień



 35 minut  2 osoby  Łatwe

Składniki:

- kasza bulgur - 100 gramów
- czerwona komosa ryżowa - 15 gramów
- kasza jęczmienna - 35 gramów
- Bulion na włoszczyźnie Knorr** - 1 sztuka
- ciecierzycyca z puszki - 60 gramów
- cebula - 1 sztuka
- oliwa z oliwek - 2 łyżki
- cukinia - 1 sztuka
- Imbir z Nigerii Knorr** - 0.5 łyżeczek
- sałatka z wodorostów wakame - 80 gramów
- natka pietruszki - 1 pęczek

[Zamów świeże składniki z dostawą do domu do wybranych przepisów. Sprawdź.](#)

Sposób przygotowania:

1. Kaszę bulgur, jęczmienną i komosę ugotuj oddzielnie z kostką Knorr, aż będą miękkie.
2. Odcedzone kasze przełóż do dużej miski. Dodaj ciecierzycę.
3. Cebulę i cukinię pokrój w drobną kostkę i przesmaż na patelni z oliwą.
4. Przesmażone warzywa, imbir Knorr, natkę pietruszki i sałatkę z wodorostów dodaj do miski z kaszą i całość wymieszaj. Podawaj posypane listkami natki pietruszki.

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego www.przepisy.pl. Znajdź nas na Facebooku www.facebook.com/przepisypl