



Bulgur z warzywami

przepisy.pl



 15 minut  4 osoby  Łatwe

Składniki:

- kasza bulgur lub kuskus - 200 gramów
- Bulion na włoszczyźnie Knorr** - 1 sztuka
- ogórek - 1 sztuka
- pomidory - 2 sztuki
- sok z jednej cytryny
- gęsty jogurt - 200 mililitrów
- kilka listków świeżej natki pietruszki i mięty
- oliwa z oliwek - 30 mililitrów
- czarne oliwki - 3 łyżki

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

Sposób przygotowania:

1. Zagotuj bulion, rozpuść kostkę Bulionu na włoszczyźnie w 400 mililitrach wody.
2. Odmierz tę samą objętość kaszy i bulionu, najlepiej za pomocą dwóch takich samych naczyń. Zalej kaszę gorącym bulionem, zakryj i odstaw na 3-4 minuty. Po tym czasie odkryj, wlej oliwę i mieszaj łyżką, aż kasza trochę ostygnie i zrobi się sypka.
3. Pomidory pokrój w drobną kostkę, ogórka (bez skóry) tak samo. Zioła posiekaj.
4. Wymieszaj warzywa i zioła z kaszą. Dopraw sokiem z cytryny. Podawaj z łyżką gęstego jogurtu.

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