



przepisy.pl

Bulgur z zielonymi warzywami



 40 minut  6 osób  Łatwe

Składniki:

- kasza bulgur - 100 gramów
- oliwa z oliwek - 3 łyżki
- cebula - 1 sztuka
- fasola szparagowa zielona - 100 gramów
- Przyprawa Harissa Knorr** - 1 opakowanie
- ząbek czosnku - 2 sztuki
- bulion warzywny (seler, marchew, cebula, por, kapusta) - 600 mililitrów
- szparagi zielone - 100 gramów
- liście szpinaku - 200 gramów
- groszek mrożony - 100 gramów
- natka kolendry - 1 pęczek
- Kmin rzymski z Indii mielony Knorr** - 1 łyżka
- jogurt gęsty typu greckiego - 200 gramów

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

Sposób przygotowania:

1. Drobnio posiekaj cebulę i czosnek. Oczyszcz fasolkę szparagową i pokrój ją w 2-centymetrowe kawałki. Od szparagów odetnij zdrewniałe końce i pokrój je w 0,5-centymetrowe plastry. Posiekaj natkę kolendry.
2. W garnku na rozgrzanej oliwie zeszklij cebulę i czosnek. Następnie dodaj kaszę bulgur oraz fasolkę szparagową. Całość zalej wywarem warzywnym. Gotuj ok. 10 minut.
3. Po tym czasie dodaj kmin rzymski i przyprawę Harissa Knorr oraz pozostałe warzywa, szpinak, szparagi i zielony groszek. Zupę gotuj kolejne 10 minut. Dopraw do smaku natką kolendry i w razie potrzeby dopraw szczyptą soli. Zupę podawaj z łyżką jogurtu.

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