Bulgur se sušenými rajčaty a parmazánem

Počet porcí: 5
Doba přípravy: 30 minut

Postup přípravy

Bulgur nasypeme do kastrolu s přibližně 400 - 500 ml vroucí osolené vody a povaříme asi 5 minut. Přiklopíme ho, odstavíme a necháme asi 12 minut dojít. Když je bulgur měkký, odklopíme ho a dobře promícháme, aby mohla odejít přebytečná pára. Smícháme ho se lžící oleje ze sušených rajčat a necháme zchladnout. Do bulguru vmícháme nakrájená sušená rajčata, na oleji opečenou a na kostky nakrájenou papriku, na kolečka nakrájenou cibulku a trošku citronové šťávy. Přidáme pár lístků čerstvé bazalky a pepř. Bulgur se sušenými rajčaty rozdělíme na talíře a hustě posypeme parmazánem.

Ingredience

- **Paprika zelená** - 200 g
- **Jedlá sůl** - 5 g
- **Bazalka čerstvá** - 3 g
- **Olivový olej** - 5 g
- **Parmazán 100 g** - 150 g
- **Sušená rajčata s kapary efko 210 ml a 1700 ml** - 140 g
- **Culinary citronová šťáva 100% 1 l** - 2 g
- **Pitná voda nesycená** - 500 g
- **Pepř černý mletý 20 g** - 2 g
- **Bulgur středně hrubý 750 g** - 205 g

VYTVOŘENO PROSTŘEDNICTVÍM
DIABETICA.CZ
VÁŠ SEZNAM ONLINE