

## Bulgur z warzywami



### R'N'G KITCHEN



CZAS  
PRZYGOTOWANIA  
30 MIN



ILOŚĆ  
PORCJI  
3 - 4

## SKŁADNIKI

### Składniki:

<b>bulgur</b>	100 gramów
<b>masło klarowane</b>	1 łyżeczka
<b>ząbek czosnku</b>	1 sztuka
<b>pomidory</b>	2 sztuki
<b>cukinia</b>	200 gramów
<b>marchew</b>	1 sztuka
<b>szalotka</b>	1 sztuka
<b>por</b>	1 sztuka
<b>orkisz</b>	1 puszka
<b>natka pietruszki</b>	3 łyżki
<b>kumin</b>	1 łyżeczka

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kaszę gotujemy wg przepisu zawartego na opakowaniu, osączamy, studzimy.

Pomidory sparzamy, usuwamy skórkę, kroimy.

Cukinię i marchew ścieramy na tarce o dużych oczkach.

Orkisz osączamy z zalewy.

Por kroimy w krążki.

Szalotkę kroimy w piórka.

Czosnek siekamy.

Na rozgrzane masło wrzucamy czosnek i pomidory. Smażymy przez chwilę, by aromaty połączyły się. Dodajemy pozostałe warzywa razem z kuminem i smażymy do ich miękkości.

Łączymy z kaszą, chwilę podsmażając, doprawiamy solą.

Podajemy z posiekaną natką pietruszki lub kolendry.

