

## Kasza bulgur z cukinią i pomidorkami



### PRZEPIS\_PRAWNY



CZAS  
PRZYGOTOWANIA  
30 MIN



ILOŚĆ  
PORCJI  
3 - 4

### SKŁADNIKI

#### Składniki:

<b>kasza bulgur</b>	200 gramów
<b>cukinia</b>	1 szt.
<b>pomidorki koktajlowe</b>	200 g
<b>ser feta</b>	50 g
<b>ząbki czosnku</b>	2 szt.
<b>cebula</b>	1 szt.
<b>koncentrat pomidorowy</b>	2 łyżeczki
<b>rukola</b>	2 garście

#### Do smaku:

<b>sól</b>	1 szczypta
<b>pieprz</b>	2 szczypty
<b>Kmin rzymski mielony Prymat</b>	1 łyżeczka
<b>Chili pieprz cayenne mielone Prymat</b>	1 szczypta
<b>pomidory suszone Smak</b>	2 szczypty

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kaszę gotujemy w osolonej wodzie około 15 min. W tym czasie kroimy w kostkę cukinię oraz pomidorki koktajlowe. Na patelni smażymy cebulę. Następnie dodajemy cukinię, którą smażymy przez około 5 min. W dalszej kolejności dodajemy pomidorki koktajlowe i 2 łyżeczki koncentratu pomidorowego. Wszystko doprawiamy solą, pieprzem, suszonymi pomidorami, pieprzem chili cayenne oraz kminem rzymski. Na sam koniec wykładamy ugotowaną kaszę na talerz. Na to układamy rukolę oraz przygotowaną cukinię z warzywami. Posypujemy serem feta.