

Kurczak z kaszą bulgur z vermicelli i warzywami



JAGODA5913



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

bulgur	1 szklanka
filet z kurczaka	200 g
awokado	1 szt
papryka czerwona	1 szt
pomidor	1 szt
Pieprz czarny mielony Prymat	1/4 łyżeczki
przyprawa do gyrosa	2 łyżeczki
Przyprawa do kurczaka złocista skórka Prymat	1/2 łyżeczki
Sól morską jodowaną drobnoziarnistą Prymat	1 szczypta
Pieprz kolorowy Prymat w młynku	1/4 łyżeczki
sok z cytryny	1-2 łyżeczek
rukola	1 garść
woda	1 litr

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

- KROK 1 Kaszę bulgur ugotować w lekko posolonej wodzie według przepisu na opakowaniu.
- KROK 2 Fileta z kurczaka umyć i obrać z błon .
- KROK 3 Pokroić na małe kawałki w kostkę lub w paski.
- KROK 4 Posypać przyprawami ,gyrosem i podsmażyć na oleju .Podlać wodą i dusić do miękkości.

- KROK 5 Kurczaka wymieszać z kaszą bulgur .Przyprawić pieprzem ,solą
- KROK 6 Wyłożyć na talerze ,dodać pokrojoną paprykę w kostkę
- KROK 7 Następnie awokado obrane i pokrojone dowolnie, pomidora pokroić w plasterki.
Skropić sokiem z cytryny ,dodać rukolę .Podawać zaraz po przygotowaniu.