

Sałatka z bulgur i awokado.



Autor: Sharky

Przepisów: 2 Ocena: 7



3-4 os.



15 min



łatwe



tanie



Składniki:

- kasza bulgur 100g
- awokado
- marchewki 2 małe lub 1 większa
- pomidorki koktajlowe 250g
- sok z limonki 2 łyżeczki
- oliwa 2 łyżki
- olej lniany 1 łyżeczka
- czosnek granulowany 1 łyżeczka
- świeża bazylija kilka listków
- ulubione zioła sałatkowe np. prowansalskie
- sól

Sposób przygotowania:

- 1 Kaszę gotujemy według wskazań na opakowaniu, w wodzie z dodatkiem łyżki oliwy.
- 2 Awokado obieramy, kroimy w kostkę, doprawiamy solą, czosnkiem i sokiem z limonki. Odstawiamy na ok 10 minut.
- 3 Marchewkę obieramy i za pomocą np. obieraczki ścieramy na długie wióry.
- 4 Pomidorki kroimy na ćwiartki. Bazylię siekamy i dodajemy do pomidorów.
- 5 Ugotowaną i przestudzoną kaszę mieszamy z łyżką oliwy i olejem lnianym.
- 6 Wszystkie składniki mieszamy razem i doprawiamy solą i ziołami.

Twoje notatki do przepisu: