

A bulgurt sós vízben 15-18 perc alatt főzzük puhára, szűrjük le.

Amíg fő a bulgur, készítsük elő a saláta többi részét: a paradicsomot daraboljuk, a lencsét szűrjük le, a mozzarellákat kockázzuk, a bazsalikomot, rukkolát, fokhagymát aprítsuk.

Keverjük össze a bulgurral a többi előkészített hozzávalót, sóval, borssal, extra szűz olívaolajjal ízesítsük.

Langyosan vagy hidegen is tálalhatjuk.

Hozzávalók

4 adaghoz
15 dkg bulgur
30 dkg főtt, apró szemű lencse
50 dkg koktélpáradicsom
1 csokor bazsalikom
5 dkg rukola
2 gerezd fokhagyma
olívaolaj
2 zacskó (2x125 g) mozzarella
só
frissen őrölt bors

Lencsés

BULGURSALÁTA

1 adag 38 g ch

ebből 5,5 g
cukor

Kiadja:

CIVILÚT

Partnereink:


SPORTOS CUKROS