



Булгур с оливками, запеченным перцем и свёклой



Ингредиенты

° Свекла в кубиках "На пару"	1 банка (300г)
° Перец	по вкусу
° Булгур	200 г
° Тимьян	1 веточка
° Чеснок	2 зубчика
° Сок лимона	50 мл
° Соль морская	по вкусу
° Бульон овощной	500 мл
° Масло оливковое	100 мл
° Зелень для украшения	4 веточки
° Перец сладкий желтый	2 шт.
° Перец красный сладкий	2 шт.
° Оливки без косточки резаные	150 г

Способ приготовления:



45 мин



4 порции



210 ккал

1. Перец выложите на противень и запекайте 30 минут в разогретой до 190°C духовке. Затем переложите в миску и накройте пленкой. Остудите, [ссылка](https://bonduelle.ru/know/master/) очистите от кожицы, семян и нарежьте средней соломкой.
2. В сотейнике раскалите 50 мл. масла, добавьте измельченный чеснок, перец и оливки. Слегка обжарьте, добавьте лимонный сок и свёклу. Приправьте специями по вкусу, перемешайте и снимите с огня.
3. В кастрюле раскалите оставшееся масло и слегка обжарьте булгур. Залейте бульоном, накройте крышкой и варите 12-15 минут, помешивая. Готовый булгур приправьте специями по вкусу.
4. На дно глубокой тарелки выложите булгур, а вокруг — овощной гарнир. Подавайте, украсив зеленью.



Совет

Запеченный перец можно легко очистить. После того, как вы вынете его из духовки, переложите в миску, накройте пищевой пленкой и дайте слегка остыть. Теперь кожицу будет легче снять. Не промывайте перец под водой, чтобы сохранить максимум вкуса.

Еще больше идей на сайте: <https://bonduelle.ru>