



Булгур со спаржей и зеленым горошком



Фуд-стилист и фотограф Слава Поздняков

Ингредиенты

◦ Зеленый горошек	1/2 упаковки (200г)
◦ Перец	по вкусу
◦ Булгур	600 г
◦ Спаржа	300 г
◦ Чеснок	4 зубчика
◦ Петрушка	небольшой пучок
◦ Помидоры черри	10 шт.
◦ Масло оливковое	6 ст. л.
◦ Соль	по вкусу

Способ приготовления:



40 мин



4 порции



150 ккал

1. Разогрейте в сотейнике 2 столовые ложки оливкового масла, всыпьте булгур и немного обжарьте его, постоянно помешивая. Налейте столько воды, чтобы она накрыла крупу, посолите, поперчите, перемешайте, закройте крышкой и готовьте на медленном огне 25 минут.

2. Обжарьте мелко рубленный чеснок в 2 столовых ложках оливкового масла.

3. Спаржу нарежьте пополам и вдоль. Положите спаржу и зеленый горошек в сковороду к чесноку и обжаривайте 5-7 минут.

4. В конце добавьте разрезанные на 4 части помидоры.

5. Перемешайте булгур и овощи, сверху посыпьте [мелко нашинкованной петрушкой](http://bonduelle.ru/know/master/14).



Совет

Булгур – отличный постный продукт. Это блюдо можно также приготовить с киноа.

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