



Табуле из булгура со шпинатом



Ингредиенты

◦ Замороженный шпинат	100 г
◦ Булгур	60 г
◦ Помидоры	2 шт.
◦ Сок лимона	2 ст. л.
◦ Лук зеленый	4 стебля
◦ Свежая зелень	1 пучок
◦ Масло оливковое	1 ст. л.
◦ Соль морская и перец	по вкусу
◦ Мята	2 стебля

Способ приготовления:



60 мин



4 порции



97 ккал

1. Булгур залейте кипятком и оставьте набухать на 1 час. Откиньте на дуршлаг, дайте стечь лишней воде.

2. Помидоры нарежьте на мелкие кубики.

3. Шпинат разморозьте, мелко порубите вместе с зеленью, зеленым луком и мятой.

4. Зелень и лимонный сок смешайте с оливковым маслом и приправьте специями по вкусу.

5. Затем добавьте булгур, перемешайте. Приятного аппетита.

Совет

Перед тем, как резать зелень, скрутите импровизированную плотную "колбаску" из зелени, зеленого лука и мяты. Так измельчить эти нежные продукты будет более удобно. Затем смешайте нарубленную зелень со шпинатом.

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