



Olaszos, zöldséges bulgursaláta

Hozzávalók

- 1 csokor újhagyma
- 20 dkg cukkini
- 4 dl víz
- 8 db koktélpáradicsom
- 20 dkg bulgur
- 1 tasak Maggi Milánói makaróni alap XXL

Elkészítés

1. A cukkinit kis kockákra, a paradicsomot gerezdekre vágjuk, a hagymát felkarikázzuk.
2. A MAGGI alapot elkeverjük a hideg vízben, kevergetve felforraljuk.
3. Lehúzzuk a tűzről, belekeverjük a bulgurt és a cukkinit, lefedve 10 percig állni hagyjuk.
4. Átkeverjük, hűlni hagyjuk, ezután adjuk hozzá a paradicsomot és az újhagymát.
5. Jól behűtjük, hidegen tálaljuk.

Tápérték adatok

Szénhidrát	54.52 g
Energia	262.84 kcal
Zsír	2.29 g
Fehérje	10.04 g
Telített zsírok	0.55 g

20 Perc

4 adag