



## Színes bulgursaláta

### Hozzávalók

- 1 db Maggi Zöldségleveskocka
- 40 g lime
- 25 dkg bulgur
- 0.5 fej lilakáposzta
- 5 dkg aszalt sárgabarack
- 2 ek fehérborecet
- 5 dkg dió
- 2 ek méz
- 1 csomag saláta
- 3 ek olívaolaj
- 4 db újhagyma
- 1 gerezd fokhagyma
- 1 db gránátalma
- 5 dl víz
- 1 csipet feketebors
- 1 csipet só

### Elkészítés

1. Az átmosott bulgurt felöntjük az 5 dl forrásban lévő alaplével, amit a Zöldségleveskockával készítettünk, lefedjük és 30 percig állni hagyjuk.
2. Egy nagyméretű keverőtálban összekeverjük a káposztát, a salátát, a sárgabarackot és az újhagymát.
3. Száraz serpenyőben megpirítjuk a diót, majd darabokra vágjuk és a gránátalma magokkal együtt szintén a keverőtálba tesszük.
4. Egy tálban keverjük össze a mézet, az olívaolajat, a fehérborecetet, a kifacsart lime levét, az összezúzott fokhagymát, majd ízlés szerint sózzuk, borsozzuk.
5. A keverőtálba tesszük az időközben megpuhult bulgurt és ráöntjük az öntetet is. Jól összeforgatjuk, majd pár órára a hűtőszekrénybe tesszük.

### Tápérték adatok

Szénhidrát	87.44 g
Energia	541.47 kcal
Zsír	19.82 g
Fehérje	13.02 g
Telített zsírok	2.36 g

30 Perc

4 adag