



Gombás bulgursaláta

Hozzávalók

- 2 db Maggi Gombaleveskocka
- 50 dkg barna csiperkegomba
- 20 dkg bulgur
- 1 kis vöröshagyma
- 1 l forró víz
- 4 ek olaj
- 4 ek szezám-mag
- 1 tk só

Elkészítés

1. A bulgurt öblítsük le, majd tegyük fel főni a meleg vízben és forraljuk fel.
2. Adjuk hozzá a MAGGI Gombaleveskockákat és főzzük tovább, amíg megpuhul, ezt követően pedig szűrjük le róla a maradék vizet.
3. Pucoljuk meg és aprítsuk fel a vöröshagymát, majd a felforrósított olajon kevés sóval pároljuk üvegesre.
4. A gombákat tisztítsuk meg és vágjuk félbe.
5. A félbevágott gombaszemeket adjuk a hagymához és kevergetve süssük át 8-10 perc alatt.
6. A leszűrt bulgurt keverjük át a serpenyőben lévő gombával, szórjuk meg a ropogós szezám-maggal és még melegen tálaljuk.

Tápérték adatok

Szénhidrát	48.18 g
Energia	403.98 kcal
Zsír	20.83 g
Fehérje	12.52 g
Telített zsírok	2.86 g

30 Perc

4 adag