

Bylinkový bulgur se špenátem

Kategorie: [Pokrmy](#)

Autor: Monyszek



Suroviny

- Bulgur 200 g
- Mražený hrášek 175 g
- **DRESINK**
- Česnekový olej 6 lžíce
- Citron na šťávu 1 ks
- Sůl dle chuti 1 špetka
- Pepř dle chuti 1 špetka
- Čerstvé bylinky (máta, petrželka, pažitka) 1 hrst
- Baby špenát 4 hrst

Doba přípravy: 20 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Vaření

Zařazení: Oběd

Země: Česká republika

Postup:

Ve vroucí osolené vodě vařte 15 minut 200 g bulguru, na poslední 3 minuty přidejte do hrnce i 175 g mraženého hrášku. Pak scedte. Udělejte dresink: v míse našlehejte 6 lžic česnekového oleje, šťávu z 1 citronu. Podle chuti osolte a opepřete a přimíchejte 1 velkou hrst čerstvých bylinek (máty, petrželky, pažitky), nahrubo nasekaných. K bulguru s hráškem přimíchejte 4-5 hrstí baby špenátu a přelijte dresinkem.