



Curry bulgur

 NAČIN PRIPREME
Jednostavna priprema

 VRIJEME PRIPREME
30 - 60 min

 BROJ PORCIJA
4

Sastojci

300 g bulgura
1 glavica češnjaka
150 g kelja pupčara
100 g graška
100 g boba
100 g mrkve
150 g crvenog luka
100 ml maslinovog ulja
5 g curry praha
sol
600 ml povrtnog temeljca
1 limeta

Nutritivne vrijednosti

Skeniraj za prikaz na web stranici



Glavicu češnjaka uzdužno prepolovite, luk i mrkvu nasjeckajte, pupčar prepolovite.

Na maslinovom ulju popržite luk, dodajte mrkvu i polovice češnjaka, kratko popržite pa dodajte pupčar, bob, grašak i bulgur, začinite solju i curry prahom, podlijte temeljcem i kuhajte na laganoj vatri dok bulgur ne omekša.

Poslužite s kolutima limete.