

Török bulgur csirkével

Hozzávalók: 0.5 kg bulgur
1 kg csirke szárny
2 fej vörös hagyma
2 db TV paprika
2 db paradicsom
só, bors
étolaj



Elkészítés módja:

Zöldség féléket apróra vágjuk, megdinszteljük forró olajban és hozzáadjuk a csirke szárnyat. Fűszerezzük és felöntjük kevés vízzel. A bulgurt 1 l vízzel feltesszük főzni és folyamatos kevergetés mellett készre főzzük ameddig elpárolog a víz. Amikor a csirke szárny készen van összekeverjük a bulgurral és további 5 percig főzzük.

Javaslat: Vegetáriánusok kihagyhatják a csirke húst. A bulgurt lehet használni töltött káposztában rizs helyet vagy rizzsel keverve köretként. Nagyon egészséges és laktató!!!

Jó étvágyat kíván a Fekete Sárkány ABC!