

Bulgursalat



Ich war auf der Suche nach einem gesunden Gericht, das man problemlos in die Arbeit, zu einem Picknick oder auf eine lange Reise mitnehmen kann. Also habe ich mir etwas einfallen lassen:

1 Tasse **Bulgur** in

2 Tassen kochendem **Wasser** geben und 10 Minuten ziehen lassen.
In der Zwischenzeit

2 **Paprika**

1 **Zwiebel**

5 **Essiggurkerl**

1 EL **Kapern**

1 **Chili**

5 **getrocknete Tomaten** +

Petersilie

klein schneiden und zum gequollenen Bulgur mischen. Ein Schuss

Essig aus dem Essiggurkerlglas, ein Schuss **Zitronensaft**, **Pfeffer**, **Oregano** und ein wenig **Salz** dazugeben, gut verrühren und am Besten noch ein paar Stunden durchziehen lassen. Transportieren lässt sich das Gericht sehr gut in Gläsern mit Schraubverschluss.

Share this: