

Sommerlicher Bulgursalat

von starkes-catering.com



GUTES ESSEN
starkes-catering.com
- eine Marke von starke-teams.com -

ZUTATEN für 4 Personen

Vegetarisch, Vegan

200g Bulgur

300ml Apfelsaft

1 Stiele Minze

2 Stiele Blattpetersilie

½ Paprika

¼ rote Zwiebel

3 EL getrocknete Cranberry

1 EL Pflanzenöl

Salz, Pfeffer



ZUBEREITUNG

1. Apfelsaft aufkochen und Bulgur hineingeben, einmal aufkochen und ziehen lassen.
2. Paprika und Zwiebel in Streifen schneiden und in Öl kurz glasig schwitzen.
3. Petersilie und Minze in feine Streifen schneiden.
4. Alles gut mit einander vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Anrichten. Bon Appétit.