



Hozzávalók:

4 dl víz, 20 dkg bulgur (hántolatlan, szárított, előfőzött búzatöret, ami bioboltokban kapható), 2-3 kisebb, kemény húsú paradicsom, 2 nagy csomó (10 darab) újhagyma, 3 apró friss csilipaprika vagy 1 kiskanál Erős Pista (lehet csípős Piros Arany is), 1 kis csokor petrezselyem, 1 kis csokor (annyi mint a petrezselyem) mentalevél, 2 citrom leve, fél kiskanál só, 1 mokkáskanál őrölt fekete bors, 3 evőkanál sűrített paradicsom, 7-8 evőkanál olívaolaj (lehet étolaj is)
a tálaláshoz:

néhány salátalevél

1. A vizet felforraljuk, a bulgurt beleszórjuk. 1-2 percig főzzük, majd a tűzről lehúzzuk, szorosan lefedjük (fedele alá egy tiszta konyharuhát fektetünk), és megvárjuk amíg kihűl. Ez nagyjából 20 perc, ezalatt a bulgur tökéletesen megpuhul és az összes folyadékot magába szívja.
2. A paradicsomot meghámozzuk, ehhez ha kell, előtte le is forrázzuk, félbevágva kimagozzuk, húsukat kis kockákra aprítjuk. Az újhagymát megmossuk, karikákra vágjuk, egy kicsit szétszedgetjük. A csilipaprika magházát kivajjuk, húsát fölaprítjuk. A petrezselymet és a mentát finomra aprítjuk.
3. A citrom levét kifacsarjuk, a sót és a borsot elkeverjük benne, majd a sűrített paradicsommal és az olajjal simára keverjük - ha Erős Pistával készítjük, akkor azt ebbe az öntetbe keverjük bele.
4. A puha bulgurt és az előkészített zöldségeket a paradicsomos öntettel összekeverjük. Letakarva 1-2 órára hűtőszekrénybe tesszük, hogy az íze összeérjen. Tálaláskor salátalevelekre halmozzuk.

4 főre

Elkészítési idő: 40 perc

Egy adag: 420 kcal • fehérje: 7,6 gramm • zsír: 20,9 gramm • szénhidrát: 50,1 gramm • rost: 5,2 gramm • koleszterin: 0 milligramm