

## SZÓJAPÖRKÖLT BULGURRAL, SZEZONÁLIS FRISS VEGYES SALÁTÁVAL 🥗

Hozzávalók 1 főre:

4-6 dkg extrudált szója tetszőleges formában

2 dkg vöröshagyma

1 kisebb darab paprika

olívaolaj

só, Delikát, 1 kávéskanál pirospaprika, bors

5-8 dkg bulgur

só

Elkészítés:

Az extrudált szóját 2x-es mennyiségű forró, delikátos vízben, vagy zöldségalaplében 10-15 percig főzzük, vagy 20-30 percig áztatjuk. Utána kinyomkodjuk és a hagymányos pörköltökhöz hasonlóan elkészítjük. A megmosott és tisztított hagymát aprítjuk és picit olívaolajon pár perc alatt megdinszteljük, közben sózzuk. Hozzákeverjük a fűszerpaprikát, majd hozzáadjuk a szóját, a paprikát, picit sózzuk, borsozzuk és fedő alatt, takaréklángon kb. 15-20 percig főzzük. Eközben vizet forralunk, kb. a bulgur mennyiségének kétszeresét. A bulgurt egy dunsztos üvegbe töltjük, és felöntjük a forró vízzel, hogy épp ellepje, picit sózzuk és rázárjuk a tetőt. Hagyjuk, hogy magába szívja az összes folyadékot. Néha az üveget picit megrázogathatjuk. És még mindig van időnk elkészíteni a salátát.

SALÁTA hozzávalók 20-25 dkg mennyiségben:

káposzta, lecsőpaprika, paradicsom, vöröshagyma, fokhagyma, választható olíva-, tökmag-, szezám-, avokádóolaj 1 mokkáskanál, balzsamecet 1-2 fűjás, picit só, lenmagpehely fél mokkáskanál, mandulaforgács 10 g, aszalt gyümölcs 10 g

Elkészítés:

A zöldségeket mossuk, tisztítjuk és tetszőlegesen szeleteljük, daraboljuk. A hozzávalókat összeforgatjuk és állni hagyjuk min. 30 percig, hogy az ízek jól összeérjenek.

Együtt tálaljuk OKOSTÁNYÉR módra:

fél tányér saláta, negyed tányér szójapörkölt, negyed tányér bulgur.

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!