Kasza bulgur z bakłażanem i cukinią

My Chcemy Jeść

Polecane na: **jednogarnkowe**

Warto wiedzieć:

30 min | łatwy | 5 porcji

Składniki:

- kasza bulgur - 200 g
- wrzątek - 500 ml
- mały bakłażan - 1 szt.
- mała cukinia - 1 szt.
- czerwona cebula - 1 szt.
- ser żółty o obniżonej zawartości tłuszczu - 40 g
- olej z pestek winogron - 1 łyżka
- sos sojowy - 1 łyżka
- garam masala - 1/2 łyżeczka
- sól ziołowa - trochę

Dodatkowe info:

Podajemy na gorąco jako przekąskę lub dodatek do dania głównego.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Kaszę bulgur zalewamy wrzątkiem, lekko solimy, przykrywamy i ostawiamy na 15 minut, aż kasza wchłonie całą wodę.

KROK 2: Bakłażana i cukinię kroimy wzdłuż na ćwiartki, a następnie na plasterki. Umieszczamy w misce i posypujemy solą ziołową. Cebulę kroimy w kostkę. Ser żółty ścieramy na tarce na małych oczkach.

KROK 3: Na patelni rozgrzewamy olej z pestek winogron i wrzucamy cebulę. Smażymy chwilę, aż cebula zmięknie. Następnie dorzucamy bakłażana i cukinię. Dodajemy sos sojowy i przyprawę garam masala. Dusimy kilka minut do miękkości warzyw. Dodajemy napęczniałą kaszę bulgur i jeszcze kilka minut dusimy. Na koniec posypujemy serem żółtym i mieszamy.