Kasza bulgur z soczewicą, warzywami, sznycelkami i koperkiem :) Wege obiad!

Zdrowie na języku

Polecane na: **danie główne**

Warto wiedzieć:

60 min | łatwy | 2 porcje

Składniki:

- Kasza bulgur - 50 g
- Zielona soczewica - 50 g
- Cukinia - 1 szt.
- Cebula - 1 szt.
- Marchewka - 1 szt.
- Czosnek - 3 ząbek
- Świeży szpinak - 2 garść
- Pomidor śliwkowy - 2 szt.
- Olej rzepakowy - 1 łyżka
- Sznycelki wegańskie - 6 szt.
- przyprawy: sól, curry, pieprz cayenne, papryka słodka, bazylia, oregano, kurkuma - do smaku
- Koperek świeży - do smaku

Sposób przygotowania:

KROK 1: Kaszę i soczewicę ugotuj.

KROK 2: Na patelni rozgrzej olej. Podsmaż chwilkę posiekana cebulkę i czosnek.

KROK 3: Dodaj wody i wsyp pokrojoną na cienkie plasterki marchewkę.
Przykryj pokrywką i duś 10 minut.

KROK 4: Następnie dodaj pokrojoną cukinię, pomidory, szpinak. Duś 10 minut. W razie potrzeby dolewaj wody.

KROK 5: Dodaj sznycelki z zalewą, przyprawy, wymieszaj i duś do miękkości warzyw, około 15 minut.

KROK 6: Przed podaniem wymieszaj z ugotowaną kaszą bulgur i zieloną soczewicą.
Posyp obficie świeżo pokrojonym koperkiem.