





Sałatka z bulgurem

 Tylko z Natury

Polecane na: [sałatki](#)

Warto wiedzieć:

 30 min

 łatwy

 6 porcji

Składniki:

- kasza bulgur - 200 g
- papryka czerwona - 1 szt.
- ogórek kwaszony/korniszon - 5 szt.
- kukurydza konserwowa - 1 opakowanie
- dymka wraz ze szczypiorem - 2 szt.
- natka pietruszki - 1/2 pęcz
- majonez - 2 łyżka
- jogurt naturalny - 2 łyżka
- pieprz czarny świeżo mielony - do smaku
- mięta - kilka listków
- wrząca woda - 2 szklanka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Bulgur wsypać do garnka, zalać wrzącą wodą, gotować przez ok. 5-8 minut. Pozostawić do całkowitego wchłonięcia wody lub do wystygnięcia. Rozpulchnić ją widelcem. Paprykę i ogórki pokroić w kostkę, dodać do kaszy. Kukurydzę pozbawić płynu i również dodać do bulguru. Następnie dodać posiekaną natkę, miętę, szczypior i dymkę (zamiast dymki można dodać 1 zeszkloną cebulę). Dokładnie wymieszać. Na koniec doprawić pieprzem, dodać majonez i jogurt naturalny. Ja tej sałatki nie solę, ale opcjonalnie możecie to uczynić. Wymieszać. Przed spożyciem odstawić na co najmniej godzinę do lodówki.