



Bulgur rizottó céklával és gyömbérrel

🕒 25–30 Perc   

Elkészítés

- 1 Hámozzuk meg és vékonyan szeleteljük fel a vöröshagymát. A céklát vágjuk kockákra.
- 2 Hevítjük fel a szezámolajat egy serpenyőben, és pároljuk üvegesre rajta a vöröshagymát. Adjuk hozzá a bulgurt, és pirítsuk rövid ideig. Adjuk hozzá a céklát és a fahéjat, lazítsuk fel a serpenyőre tapadt szaftot az ecettel, majd öntsük fel a zöldségalaplével.
- 3 Adjuk hozzá a narancslevet és az őrölt gyömbért, és főzzük lassú tűzön 15 percig.
- 4 Távolítsuk el a fahéjrudat. Amikor a bulgur megpuhult, öntsük hozzá a kókusztejet.
- 5 Alaposan keverjük össze, és ízlés szerint sózzuk és borsozzuk. Szedjük tányérokra, és szórjuk meg reszelt tormával.

Összetevők 2 fő részére

♦ = Kotányi Produkte

2	Vöröshagyma
3 ek.	Szezámolaj
200 g	Bulgur
200 g	Cékla
150 ml	Kókusztej
1 ek.	Áfonyaecet
500 ml	Zöldségalaplé
4 ek.	Narancslé
1 db	Reszelt torma
1 db	♦ Fahéj, egész
1 tk.	♦ Gyömbér, őrölt
1 csipet	♦ Tengeri só, durva szemű
1 csipet	♦ Feketebors, egész

