



Мексикански булгур на тиган с авокадо

⌚ 25—30 Минути 

Подготовка

Съставки за 4 Порции

♦ = Kotányi Produkte

300 g	Булгур
1	Консерва с нарязани домати
1	Консерва с червен боб
1	Консерва с царевича
1	Лук
1	Скилидка чесън
1	Авокадо
20 g	Магданоз, пресен
½ ч.л.	♦ Куркума, мляна
½ ч.л.	♦ Червен пипер сладък, специален
Щипка	♦ Джинджирил, млян
Щипка	♦ Лютто чили
Щипка	♦ Морска сол
Щипка	♦ Черен пипер на зърна
	Малко сок от лайм

- 1 Обелете лука и чесъна, нарежете ги на ситно и ги задушете в тиган с 3 с.л. зехтин. След две минути овкусете с подправките, след това добавете булгура и запържете около 3 минути.
- 2 Добавете нарязаните домати и поне 250 мл вода. Подправете със сол и черен пипер и оставете да къкри на тих огън около 15 минути. Долейте още вода, ако е необходимо.
- 3 Изплакнете добре червения боб и царевичата в гевгир и оставете да се отцедят. Нарежете авокадото наполовина, след което с лъжица внимателно отстранете месестата част от обелката и го нарежете. Изплакнете и нарежете магданоза на ситно.
- 4 Две минути преди края на времето за готвене добавете и разбъркайте червения боб и царевичата и овкусете с малко сок от лайм.
- 5 Сервирайте готовия булгур и гарнирайте с парченца авокадо и накълцан магданоз.

