



Csőben sült spenótos bulgur

🕒 60–70 Perc 

Elkészítés

- 1 Készítsük el a bulgurt a csomagoláson lévő utasítások szerint. Közben hámozzuk meg és aprítsuk fel a vöröshagymát.
- 2 Hevítsük fel az olajat egy serpenyőben, és pirítsuk meg a vöröshagymát. Ezután pirítsuk rövid ideig a fenyőmagot és a spenótot is.
- 3 Melegítsük elő a sütőt 200 °C-ra.
- 4 Ízesítsük a serpenyőben sült zöldségeket Veggy Classic fűszerkeverékkel és fekete borssal, és hagyjuk az egészet kihűlni.
- 5 Keverjük a spenótos keverékhez a joghurtot, a tejfölt, a reszelt ementáli sajtot és a bulgurt, és kanalazzuk az egészet egy sütőtálba.

Összetevők 4 fő részére

♦ = Kotányi Produkte

150 g	Bulgur
2 db	Vöröshagyma
4 ek.	Olívaolaj
80 g	Fenyőmag
300 g	Friss spenótlevél
200 g	Joghurt
50 g	Tejföl
30 g	Reszelt ementáli
30 g	Olajbogyó
80 g	Koktélparadicsom
200 g	Kecskesajt vagy mozzarella
1 csomag	♦ Veggy Classic fűszerkeverék
1 csipet	♦ Feketebors, egész

