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