

Wrapy z sałatką z kaszą bulgur

SKŁADNIKI

125 g	kaszy bulgur
250 ml	wody
2 łyżeczki	bulionu warzywnego
1	cebula
1 łyżka	koncentratu pomidorowego
½	ogórka sałatkowego
1	mała papryka
1	pęczek świeżej pietruszki



Dressing: 3 łyżki oleju rzepakowego
1 cytryna (sok)
sól, pieprz, kmin rzymski

Wrapy, serek do posmarowania

PRZYGOTOWANIE

Cebulę obrać i pokroić w kostkę. Podsmażyć na oleju na złoty kolor. Dodać przecier pomidorowy i smażyć przez kolejne 2 minuty. Podlać wodą.

Dodać bulgur i bulion warzywny. Doprowadzić do wrzenia i gotować na wolnym ogniu przez około 10 minut.

Pokroić ogórek i paprykę w **drobną** kostkę. Posiekać natkę pietruszki.

Rozluźnić bulgur widelcem. Pozostawić do lekkiego ostygnięcia. Następnie dodać olej rzepakowy i wyciśnięty sok z cytryny (dressing), wymieszać i dodać warzywa oraz natkę pietruszki.

Doprawić do smaku pieprzem, solą i kminem rzymskim.

Posmarować wrapy serkiem, nałożyć sałatkę i zwinąć w rolkę.