Состав:

(на 4 порции)

1 стакан булгура

2 стакана воды

2 ст.л. оливкового масла

1 болгарский перец

1 репчатый лук

1-2 зубчика чеснока

½ пучка петрушки

соль

черный молотый перец

Рецепт булгура с болгарским перцем:

Оливковое масло разогреть в кастрюле, в разогретое масло добавить булгур, хорошо перемешать, добавить воду, посолить и готовить под крышкой на медленном огне в

течение 15-20 минут.

Болгарский перец промыть, обсушить, удалить семена и плодоножку. Перец нарезать мелкими кубиками. Репчатый лук и чеснок очистить, промыть и мелко порубить. Петрушку промыть, обсушить и мелко порубить.

Репчатый лук обжарить в небольшом количестве оливкового масла в течение 2-3 минут, добавить болгарский перец, немного посолить и поперчить по вкусу. Готовить 3-4 минуты.

В кастрюлю с приготовленным булгуром добавить обжаренные лук и болгарский перец, сюда же положить рубленный чеснок и петрушку. Перемешать, накрыть крышкой и оставить на 10 минут.

Приятного аппетита!