

БУЛГУР С МИКСОМ ОВОЩЕЙ, ФЕТОЙ И ЯЙЦОМ

Ингредиенты:

булгур, фета, черри, зелень, яйцо, лайм, брокколи, мини-морковь.

🕒 25 минут

🍲 74 ккал; БЖУ 4/2/9 (на 100 г)

🍽️ 740 г (все блюдо)

❄️ Предварительно разморозьте брокколи, мини-морковь



Брокколи разделите на соцветия, черри разрежьте пополам, зелень петрушки порубите.



Булгур всыпьте в кипящую воду (400 мл), посолите, варите 9-10 минут, добавьте брокколи, морковь и варите еще 3-4 минуты. Оставьте под крышкой на 5-7 минут.



Разогрейте сковороду и сбрызните ее растительным маслом. Разбейте яйца на сковороду, посолите, поперчите и жарьте на небольшом огне 2-3 минуты.



На тарелку выложите булгур с овощами, черри смешайте с рубленной зеленью, посыпьте фетой, сбрызните соком лайма, посолите, поперчите, переложите яйцо.

! Количество соли, перца, сахара, специй, соусов, заправок и острых ингредиентов регулируйте по вкусу