



Гарнитура за агнешко месо с булгур

Съставки

- 300 г булгур
- 2 връзки лапад
- 1 връзка зелен лук
- 1.5 MAGGI® Зеленчуков бульон 80г
- 3 ч.ч. вода
- 2 с.л. зехтин
- 2 скилидки чесън
- 1 щипка черен пипер
- 1 щипка джоджен
- 2 яйца
- 300 г кисело мляко
- 1 ч.л. кисело мляко
- 1 щипка сол
- 2 с.л. брашно
- 1 стрък див копър
- 1 ч.л. сух чесън
- 1 щипка пушен червен пипер

Указания

1. Първата стъпка от рецептата за дроб сарма е почистването на лапада и нарязването му. Почистете и нарежете и дивия/зелен лук. Също така и чесъна.
2. В тиган сложете две супени лъжици зехтин и добавете лапада и лука. Сложете половин чашка вода. Гответе около 3-4 минути.
3. Сложете булгура и разбъркайте. Задръжте булгура на котлона за около 2 минути.
4. Прехвърлете в тавичка съдържанието на тигана. Добавете две чаши половина вода. Нарезете джоджена и го сложете и него заедно с още две супени лъжици зехтин. Печете на горен и долен реотан около 20 минути на 200 градуса.
5. Пригответе заливката. Разбийте яйцата с киселото мляко и содата. Сложете брашното и солта. Разбъркайте добре, така че да няма бучки. Накрая се добавят сухия чесън и копъра. Залейте булгура със заливката, поръсете с червен пипер. Върнете във фурната до получаването на тази чудесна заливка за дроб сарма. При мен отне около 10 минути. Насладете се на това леко пролетно ястие, което е идеалната гарнитура към печено агнешко за Великден.

40 мин.

4 порции

Въглехидрати	63.08 g
Енергия	448.92 kcal
Мазнини	14.77 g
Протеин	20.58 g