



Пълнени домати с булгур

Съставки

- 4 големи домата
- 150 г булгур
- 0.5 глава червен лук
- 1 червена чушка
- 1 с.л. MAGGI® Вкусни гозби пиле 90г
- 1 ч.ч. нарязани домати
- 1 с.л. стафиди
- 0.5 връзка джоджен
- 2 стръка мента
- 0.5 връзка риган
- 1 щипка черен пипер
- 20 мл олио
- 300 мл вода

Указания

1. Първата стъпка от рецептата за домати с булгур, мента и стафиди е издълбаването на домати. Отрежете домати в горната част. Внимателно махнете сърцевината им. Обърнете ги с отвора надолу, за да се отцедят добре
2. Нарезете на ситно лук и червена чушка. Нарезете и една чаена чаша от сърцевината на домати. Сложете 2 супени лъжици олио в тиган. Когато се сгорещи добавете лука и чушката. Задушете за около 2-3 минути.
3. Добавете MAGGI® Вкусни гозби пиле. Сложете черен пипер и домати. Гответе около 3 минути.
4. Сложете булгура и стафидите. Разбъркайте добре. Изсипете водата. Когато булгура поеме водата го махнете от котлона. Добавете към булгура нарязаните мента, риган и джоджен. Когато се охлади малко напълнете домати. Поставете капачетата им.
5. Залейте с останалото олио и сложете в топла фурна на 200 градуса. Печете 30 минути при необходимост добавете вода в тавичката. Аз не сложих фолио. Уникално свежо ястие, което ще направи топлите летни дни много приятни.

60 мин.

4 порции

Въглехидрати	35.97 g
Енергия	206.31 kcal
Мазнини	5.79 g
Протеин	6.23 g