



## Средиземноморска салата

### Съставки

- 100 г булгур
- 2 домати
- 1 краставица
- 1 връзка магданоз
- 1 връзка зелен лук
- 0.5 глава червен лук
- 300 мл вода
- 1 ч.л. MAGGI® Вълшебен вкус Гранулирана подправка 10 зеленчука 20г
- 1 щипка сол
- 30 мл зехтин
- 2 с.л. балсамико
- 3 листа мента

### Указания

1. Първата стъпка от моята рецепта за средиземноморска салата е приготвянето на продуктите. Булгурът се слага в тенджерата, в която ще се вари. Към него се слага 1 лъжичка MAGGI® Вълшебен вкус 10 зеленчука. Добавете водата. Сложете на котлона и варете около 10 минути. Махнете от котлона и оставете булгура да поеме водата и да се охлади.
2. През това време нарежете зеленчуците за средиземноморската салата. Вижте как ги нарязвах аз. Добавете около 20 мл зехтин към булгура.
3. Смесете зеленчуците и булгура в дълбока купа. Овкусете със сол, зехтин и балсамико, и добавете и две стръкчета мента. Тя прави салатата още по-свежа. Разбъркайте салатата. Приятели, поднесете салатата с много любов и се насладете на вкуса ѝ с любимите хора

35 мин.

4

Въглехидрати

Енергия

Мазнини

Протеин