Image not found or type unknown

Рецепты Bravolli > Закуска

Закуска из булгура с укропным маслом и копченым палтусом

Сложность: Приготовить легко

5-6 порций

25 мин

Продукты Bravolli:

Image not found or type unknown

Булгур цельнозерновой

Способ приготовления:

- В сотейник засыпать булгур, залить водой, посолить, довести до кипения, варить на слабом огне 15 минут.
- В высоком стакане от блендера смешать масло и укроп, блендировать 2-3 минуты на максимальных оборотах. Через ситечко или фильтр процедить масло.
- Нарезать палтус порционно.
- Мелким кубиком нарезать лук и томаты.
- Смешать булгур, лук, томаты и фисташки.
- Выложить на тарелку филе рыбы и закуску из булгура, залить тонким слоем укропного масла.

Image not found or type unknown Image not found or type unknown