

Kasza bulgur z pstrągiem i warzywami

Lista zakupów

Składniki

- 400 g fileta pstrąga tęczowego
- 200 g kaszy bulgur
- 1,2 litra wody
- 1 płaska łyżka soli do gotowania kaszy
- 100 g pora (biała część)
- 120 g marchwi
- 100 g papryki czerwonej świeżej
- 2 ząbki czosnku
- 30 g oleju
- 1 pęczek natki pietruszki
- 1 łyżeczka soli
- 0,5 łyżeczki pieprzu
- 0,5 łyżeczki papryki słodkiej wędzonej
- 0,5 łyżeczki czosnku granulowanego
- 2 łyżki pestek słonecznika do posypania