

Kasza bulgur z warzywami i białą fasolą w sosie pomidorowym

Lista zakupów

Składniki

- 80 g cebuli
- 2 ząbki czosnku
- 1 czerwona papryka (130 g po oczyszczeniu)
- 100 g kaszy pszennej bulgur
- 350 g bulionu warzywnego
- 1 puszka białej fasoli (200 g po odlaniu zalewy)
- 1 puszka (400 g) krojonych pomidorów
- 100 g świeżego szpinaku
- 10 g słodkiej papryki mielonej
- 10 g soli
- 3 łyżki oliwy lub oleju