

Булгурный салат с консервами

Что должно быть в составе обеда? Первое, второе и компот? А как же салат? Например, булгурный салат с консервами – быстро, питательно и вкусно.



В принципе (за счёт булгура) салат вполне способен взять на себя функцию полноценного “второго” блюда. Можно исключить консервы, или наоборот усилить питательность добавлением колбасных изделий. Ваша жизнь – вам и воплощать ваши желания на кухне. Создавайте вашу жизнь в каждом движении в соответствии с вашими желаниями. И пусть вам будет вкусно.

#пища #салат #булгур #сайра

Булгурный салат с консервами. Ингредиенты:

Консервы рыбные (у нас была сайра натуральная) – 1 банка
Кукуруза – 1 банка

Корнишоны – 8 штук
Майонез – 3 столовые ложки.
Булгур – 0,5 стакана
Соль – по вкусу
Перец – по вкусу



Булгурный салат с консервами.

Приготовление:

Сварить булгур. Высыпать в салатник, дать остыть.

Рыбные консервы размять вилкой, добавить к крупе.

Добавить кукурузу, порезанные корнишоны. Перемешать.

Если необходимо, посолить и поперчить по вкусу.

Салат перед подачей заправить майонезом.

Рецепт найден [здесь](#).



Простой салат с тыквенными семечками. Простой обед в кругу семьи. Простые радости приятного человеческого общения. Простые блюда. Простой салат с тыквенными семечками. Просто хорошо.

Суп с булгуром и соевым мясом. Булгур и соя – суп чудесный. Не становясь фанатом соевого мяса и безалкогольного пива (далее по тексту, господа шутники), тем не менее считаю соевое мясо и соевый сыр вполне себе съедобными. Суп с булгуром и соевым мясом с щепоткой перчика очень-но способствует хорошему настроению и повышению моего благодушия. Чего и всем желаю...

Булгур с грибами. Одной выпечкой сыт не будешь. Хотя, говорят, и колобки живут не плохо. Однако я всю позапрошлую неделю брал на работу булгур с грибами. Сытно и вкусно, что ещё нужно для офисного обеда?

Я в Моём мире, Одноклассниках, Фейсбуке, Вконтакте, Твиттере, Гуглоплюсе, Инстаграме.