Plnené grilované avokádo

Recepty

Chuťovky

Grilovanie

30 min

2



3.0

1297

Budete potrebovať

Avokádo	2 ks
Bulgur	2 hrste
Jablká	2 ks
Mladá cibuľka	2 ks
Žlté paradajky	1 strapec
Bylinková zálievka Vitana	1 ks
Olivový olej	

Soľ

Príprava receptu

Bulgur prepláchneme a necháme variť do mäkka vo vriacej osolenej vode. Po dovarení bulgur scedíme.

Avokáda rozrežeme na polovicu a odstránime kôstku. Jemne lyžicou zväčšíme jamku po kôstke. Polejeme olivovým olejom a osolíme. Ogrilujeme na rozrezanej strane.

Do bulguru pridáme nakrájané zvyšky avokáda, ktoré sme vydlabali. Pridáme na menšie kúsky nakrájané jablká, cibuľku a paradajky.

Bylinkovú zálievku Vitana si rozmiešame v 3 PL olivového oleja a pridáme k šalátu.

Ogrilované avokádo naplníme šalátom a podávame.