Nah&Frisch

www.riomare.at Professional

Thunfisch-Bulgursalat

Hauptspeise Fischgerichte Gemüse Salate

ZUBEREITUNG

SCHWIERIGKEIT: ● ● ● ○ ○

Den Bulgur in einem Topf mit Wasser bedecken, etwas Salz dazu geben und zum Kochen bringen. Unter ständigem Rühren solange Kochen, bis das Wasser vollständig aufgesogen wurde, danach zum Abkühlen auf die Seite stellen. Mit dem Olivenöl und dem Zitronensaft würzen.

Den Chili in feine Streifen schneiden. Die Tomaten schälen und würfeln. Zwiebel, Paprika, Sellerie und Minze hacken, die Petersilie in kleine Stücke zupfen.

Den Thunfisch in mundgerechte Stücke teilen, zum Bulgur geben und mit dem Gemüse und der Minze vorsichtig vermengen. Sofort servieren und dieses herrlich duftende Gericht genießen.

ZUTATEN

- 3 Dosen Thunfisch Rio Mare
- in Olivenöl
- 200 g Bulgur
- 2 Selleriestangen
- ½ Rote Zwiebel
- ½ Gelber Paprika
- ½ Bund Frische Petersilie
- ½ Bund Minzblätter
- 2 Reife, feste Tomaten
- ½ Zitrone Zitronesaft
- 50 g Natives Olivenöl extra
- 1 Chili
- Salz nach Bedarf