

Zapekaná špargľa s prošutom a syrom podávaná s bulgurom a čerstvým šalátom

200g špargle
2 plátky prošuta
2 plátky syra
50g bulguru
čerstvý ľadový šalát
1 rajčina
1 mrkva
olivový olej
soľ
šalátové korenie

Špargľu si očistíme, odrežeme konce a vo vriacej osolenej vode varíme približne 10 minút. Pripravíme si plech a predhrejeme rúru na 200 stupňov. Zabalíme uveranú špargľu do prošuta so syrom. Pečieme v rúre pri 200 stupňoch približne 15 minút. Bulgur varíme s vodou v pomere 1:2. Pridáme soľ, podľa dochutenia môžeme okoreniť. Prílohový šalát v miske zmiešame s posekanou mrkvou, rajčinou, olivovým olejom a dochutíme šalátovým korením.

Doba prípravy : 30 minút

