



Filetes de Alho e Salsa com Salada Bulgur e Vegetais



Ingredientes

- 1 emb. de Filetes de Alho e Salsa
- 200 g de bulgur
- Sal e cebolinho q.b.
- 1/4 de cebola doce
- 1 pepino pequeno
- 200 g de tomate cereja
- 1/4 de couve roxa
- Azeite, vinagre e mostarda q.b.



Dificuldade

Fácil



Tempo

Entre 15-30 min



Nº de pessoas

4 Pessoas

Preparação

1. Confeccionar os Filetes conforme as instruções da embalagem.
2. Cozer o bulgur em água com sal, separar com um garfo e deixar arrefecer.
3. Picar a cebola, retirar parte da casca ao pepino e cortar em meias-luas, cortar o tomate cereja em metades e a couve-roxa em juliana fina. Juntar numa saladeira e temperar de sal, azeite, vinagre e 1 c. de sopa de mostarda. Envolver bem.
4. Misturar os vegetais com o bulgur, acrescentar cebolinho picado, retificar os temperos de azeite e vinagre e servir de imediato ou frio com os Filetes de Alho e Salsa.

Produtos Associados



**Filetes Forno
com Alho e Salsa**

400 g



**Filetes Forno
com Ervas
Aromáticas**

400 g



**Filetes Forno
com Limão**

400 g



**Filetes Forno em
Farinha e Ovo,
Sem Glúten**

320 g