



Bulgur se zeleninou a tempehem

Hlavní jídlo

(vytvořil*a Fons Beníšky)

- vegetariánské
- veganské
- bez laktózy

název	množství (na 1.0 porcí)
Bulgur	75 gramy
Tempeh uzený	50 gramy
Rajčata [kus]	0.8 kusy
Mrkev [kus]	0.8 kusy
Pórek [kus]	0.2 kusy
Paprika červená [kus]	0.2 kusy
Cibule červená [kus]	0.2 kusy
Sójová omáčka	
Olej slunečnicový	
Koření - provensálské	
Česnek [stroužek]	0.8 stroužek

návod k přípravě

recept nemá popis

úkoly

recept nemá úkoly