

## BULGUR-BRATLINGE FÜR BURGER



Categorie: Vegetarische  
hoofdgerechten

Extra Informatie Vegetarisch

Aangemaakt op 2017-02-01  
Gekwalificeerd door  
Supercook DE  
Voorgesteld door textetexter  
Totale voorbereidingstijd: 10  
Seconden

### LIJST VAN INGREDIËNTEN VOOR 15 PARTS

<b>2 Stuk</b>	große Karotten in Stücken
<b>1 Stuk</b>	mittelgroße Zucchini
<b>1 Stuk</b>	rote Paprika geviertelt
<b>1 Stuk</b>	Zwiebel halbiert
<b>250 milliliter</b>	water
<b>100 gram</b>	Bulgur
<b>1 theelepel</b>	Suppenwürze (Gefro)
<b>250 gram</b>	laag vetgehalte kwark
<b>1 Stuk</b>	komkommer
<b>3 eetlepel</b>	melk
<b>1-2 theelepel</b>	dille
	Salz und Pfeffer
<b>6 eetlepel</b>	Semmelbrösel
<b>4 eetlepel</b>	bloem
<b>1 Stuk</b>	ei

### STAP VOOR STAP - DE VOORBEREIDING

Aan de voorbereiding te bekijken, gelieve in te [loggen](#).