Ingredienti
100 g di boulgur
Sale
Acqua
Olio evo
Noce moscata in polvere
Curcuma
Pepe nero

Per la decorazione
Salsa di pomodori datterini cotta, e mandorle tostate

Preparazione
Seguire le istruzioni per la cottura del boulgur: io l'ho lessato per 7 minuti e poi ho lasciato riposare.
Poi l'ho saltato in padella con un filo d'olio e le spezie e dopo qualche minuto l'ho sistemato

negli stampini per i muffin (vanno bene sia in silicone che in metallo).
Ho lasciato riposare a temperatura ambiente circa 30 minuti prima di rovesciarlo sul piatto in modo da fargli assumere la forma dello stampo.
Per decorare versiamo la salsa e le mandorle.
Farete un figurone e avrete preparato un pasto completo, leggero e profumato e piuttosto facile!