**Ingredienti per 2 porzioni**
1 bicchiere di prosecco (anche sgasato va bene)
1 cipolla pelata lavata e affettata finemente
5 pomodorini piccadilly lavati e tagliati in 4
1 cucchiaino di curcuma in polvere
1 cucchiaio di semi di lino
1 cucchiaio di semi di girasole
1 spolverata di pepe nero
Semi di sesamo per guarnire
150 g di boulgur
Acqua
Sale
Olio evo

**Preparazione**
In una padella mettete a scaldare un filo d'olio e una volta caldo aggiungiamo la cipolla e poi il bougur. Spadelliamo per qualche minuto e poi aggiungiamo i pomodorini, la curcuma, il pepe. Quando tutto sarà più asciutto e compatto, allora aggiungiamo il prosecco e maneggiamo finché

no viene assorbito. Quindi un bicchiere d'acqua (non fredda) e i semi di lino e di girasole e del sale.
Maneggiamo fino all'assorbimento dell'acqua.
Quindi spegniamo il fuoco e facciamo riposare il nostro boulgur in alcune ciotole o, come ho fatto io, nei "ring" di metallo.
Lasciamo a riposo almeno 10 minuti, quindi togliere dalla forma e guarnire con sesamo, e se vogliamo basilico o un rametto di rosmarino.

Ecco pronto un primo piatto alternativo, buono, nutriente, leggero, facile e soprattutto vegan!