

Receta cedida por [Patricia Restrepo](#)



Preparación

1. Cocer el bulgur en 150 ml de agua con sal 5 minutos a fuego alto y 5 minutos a fuego mínimo. Dejar enfriar.
2. Cortar en cubos pequeños el aguacate, añadir el zumo de limón y reservar.
3. Trocear finamente el cilantro. Reservar.
4. Cortar en cubos pequeños el pepino. Reservar.
5. Mezclar todos los ingredientes que habíamos reservado tipo ensaladilla y aliñar al gusto con vinagre de arroz.
6. Rellenar los barquitos de endivias con la mezcla y decorar con los germinados.

Endivias rellenas

Ingredientes

4 barquitos de endivias
(Para 4 personas)

75 gramos de [bulgur](#)

1/2 pepino

Un manojo de cilantro
(Para 4 personas)

1/2 aguacate

4 cucharadas de germinados de cebolla o puerros

1 cucharada de [vinagre de arroz](#)

Zumo de limón

Una pizca de [sal](#)

Consejo

"Esta receta desintoxica el hígado, refresca y relaja. Indicada para personas con problemas hepáticos. "