

Bulgur s česnekem a čerstvými listy špenátu

Bulgur je lehce stravitelná obilovina, obsahuje vlákninu, vitamíny a minerály. Má lehce oříškovou chuť a voňavý nádech obilí.

Suroviny: 150 g bulguru, 150 g směsi zeleniny (dýně, hrách, kukuřici, nebo jakoukoliv sezónní zeleninu.), 10 g čerstvého špenátu, 3 stroužky česneku, 1 lžice olivového oleje, 1 lžice sezamových semínek na posypání, 1 lžička koření směs bylinek a sůl podle chuti.

Postup: do hrnce nasypeme několikrát propraný bulgur, přidáme špetku soli a lžici olivového oleje. Zalijeme horkou vodou a za občasného míchání dusíme pod pokličkou na mírném ohni. Vaříme v poměru 1 díl bulguru na 2 díly vody. Po 5 minutách přidáme směs bylinek se zeleninou a po dalších 5 minutách přidáme špenátové listy. Bulgur by měl všechnu vodu vstřebat téměř po 15 minutách. V této chvíli vypneme vařič, promícháme s prolisovaným česnekem a necháme pod pokličkou dojít.