

Andie's bulgurito



Obtížnost: 

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 30min
Celkový čas: 1h 0min , Porce: 2

0 kalorií , 0 g cukrů , 0 g tuků , 0 g bílkovin

Autor: Andie Chambers

Odkaz: <https://srecepty.cz/andie-s-bulgurito>

Příprava

Bulgur uvaříme v poměru 1:1, tzn. půl hrnku bulguru a 1 hrnek vody. Vodu osolíme dle chuti a přidáme trochu olivového oleje. Až se bulgur uvaří, rozehřejeme si na pánvi trochu oleje, přidáme bulgur, nakrájenou zeleninu, trochu pepře a mungo klíčky spolu s nakrájenou cizrnou a popř. řeřichou. Jelikož má řeřicha velmi silnou specifickou chuť, tak jedincům co ji ještě neznají, poradím předem ochutnat. Chvilí na pánvi promícháváme a nakonec přidáme na kousky nakrájený pomeranč (doporučuji, je to super) a nejemno nasekanou petrželku, případně i na ozdobení. Podle chuti případně dochutíme. Bulgurito se dá dělat na spoustu způsobů. Například můžete přidat tempeh, sojové maso nebo ovoce.



Tip k receptu

Příznám se, že s bulgurem jsem experimentovala poprvé v životě. V syrovém stavu trochu připomíná kuskus, vlastně trochu i chuťově, ale osobně mi chutná mnohem víc. Má takovou jemnou oříškovou chuť a zasytí. Navíc v kombinaci s mungo klíčky, cizrnou a řeřichou je nutričně velmi bohatý. Myslala jsem si, že na první pokus to bude katastrofa, ale zdařilo se a dobře jsem se najedla. Tak s vámi sdílím svůj recept. :) Přidala jsem ještě řeřichu, ale vzhledem

Ingredience

- ✓ 1/2 hrnku bulguru
- ✓ hrst mungo výhonků
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓ 1 kousek pomeranče
- ✓ dle potřeby špetka sůl
- ✓ dle potřeby kousek petrželová nať
- ✓

Kategorie

Obyčejný den, Bezlepková, Pro alergiky, Redukční, Vegetariánská, Finančně nenáročná, Luštěniny

k její specifické chuti a aromatu nedoporučuji
přidávat, pokud tuto surovinu nemáte rádi.

