

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

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

Ingredience

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

Kategorie

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

