

Bulgur s cesnakom a čerstvými listami špenátu

Bulgur je ľahko stráviteľná obilnina, obsahuje vlákninu, vitamíny a minerály. Má jemne orieškovú chuť a voňavý nádych obilia.

Suroviny: 150 g bulguru, 150 g zmesi zeleniny (mrkva, hrach, kukurica - možno pridať akúkoľvek zeleninu podľa chuti alebo sezóny, napríklad špargľa, huby, tekvica a pod.), 10 g čerstvého špenátu, 3 strúčiky cesnaku, 1 lyžica olivového oleja, 1 lyžica sezamových semienok na posypanie, 1 lyžička korenia zmes bylín a soľ podľa chuti

Postup: do hrnca vsypeme niekoľkokrát prepraný bulgur, pridáme štipku soli a lyžicu olivového oleja. Zalejeme horúcou vodou a za občasného miešania dusíme pod pokrievkou na miernom ohni. Varíme v pomere 1 diel bulguru na 2 diely vody. Po 5 minútach pridáme zmes bylín so zeleninou a po ďalších 5 minútach pridáme špenátové listy. Bulgur by mal všetku vodu vstrebať takmer po 15 minútach. V tejto chvíli vypneme varič, premiešame s prelisovaným cesnakom a necháme pod pokrievkou dôjsť.