Bulgur s vajíčkom



Čas prípravy: 20 minút

Druh jedla: Bezmäsité a múčne jedlá; Prívarky, omáčky, prílohy

Recepty s vajcom sú v našej rodine veľmi obľúbené. Medzi tie "zdravšie" patrí vajíčkový bulgur, ktorý jedávame len tak, prípadne so šalátom alebo s mäskom.

Suroviny:

350 ml hrubý bulgur
700 ml voda
1 čl soľ
50 g maslo
vajcia podľa chuti, cca 5 ks
olej alebo maslo

Postup práce:

Bulgur orestujeme na troche oleja. Zalejeme ho vodou, osolíme a premiešame. Navrch položíme pár kúskov masla a prikryjeme pokrievkou. Varíme na miernom plameni cca 12-15 minút. Občas môžeme zatriasť hrncom, ale nemiešame.Keď sa vyparí zhruba 3/4 vody, môžeme bulgur odstaviť a nechať pod pokrievkou "dôjsť". Do hotového bulguru zamiešame praženicu. Ideálne, ak nie je príliš tuhá. Môžeme podávať.

Vygenerované na https://nasedeti.relaxmagazin.sk