BULGUR

https://varimesmarcelou.cz/kucharska-abeceda/bulgur.html

Bulgur je předvařená, zčásti drcená celozrnná pšenice, která je např. hlavní součástí libanonského salátu „tabbouleh“.

Tato drcená pšenice nepotřebuje tepelnou úpravu. Dejte do misky bulgur a zalijte vodou, propláchněte a vodu odlijte. Opakujte stejný způsob tak dlouho, dokud voda neodtéká čistá bez usazenin.

Potom bulgur - v poměru 1 díl bulguru a 2 díly vody - namočte do teplé vody na 40 minut nebo do té doby, než změkne. Odceďte a nechte řádně okapat a absorbovat přebytečnou vodu.

Pokud chcete mít bulgur hodně měkký, můžete ho uvařit stejným způsobem jako rýži.

Vaříme opět v poměru 1 díl bulguru a 2 díly vody.

Salát TABBOULEH by neměl chybět na vašem stole. Vyzkoušejte ho a poznáte jak je chutný a lehký.