Bulgur se zeleninou

Časová náročnost: 30 minut

Seznam přísad

4 lžíce	olivový olej
2 ks	cibule
3 stroužek	česnek
1 ks	malá cuketa
1 ks	paprika (žlutá, oranžová, červená)
2 ks	mrkev
1 ks	chilli paprička
kousek	čerstvý zázvor
1 plechovka	loupaná rajčata
200 g	bulgur
2 lžička	koriandr mletý
1 lžička	římský kmín mletý
1 lžička	sladká paprika mletá
1/2 l	voda nebo vývar
	sůl
	pepř
1/2 ks	citronová šťáva
	zelená petrželka



Postup přípravy

Olivový olej rozehřejeme na hluboké pánvičce a vhodíme na něj nadrobno pokrájenou cibuli. Opečeme ji dozlatova a ke konci pečení přidáme i nasekaný česnek. Poté přihodíme pokrájenou cuketu s paprikou, mrkví, chilli papričkou a zázvorem a chvilku ještě smažíme. Přidáme loupaná rajčata z plechovky, vsypeme bulgur, ochutíme kořením a zalijeme vodou nebo vývarem. Za stálého míchání vaříme zhruba 20 minut (dokud není bulgur se zeleninou měkký). V případě potřeby ještě dolijeme trochu vody nebo vývaru. Na závěr bulgur osolíme, opepříme a ochutíme citronovou šťávou. Posypeme nasekanou zelenou petrželkou a podáváme samotné nebo jako přílohu.