

Bulgur prospívá našim nervům



Proč je bulgur zdravý?

Bulgur má vysokou výživnou hodnotu. **Obsahuje bílkoviny, sacharidy, vlákninu, vitamíny (z nich především vitamín A) a minerály (fosfor, železo, hořčík).** Vzhledem k nízkému obsahu tuku se bulgur hodí **i pro přípravu dietních pokrmů.** Bulgur **dále podporuje zdraví střev a působí blahodárně na naši nervovou soustavu.**

Bulgur v obchodě a v kuchyni

Bulgur seženete buď **v obchodech se zdravou výživou nebo dnes již i v klasickém obchodě** (nejčastěji mezi luštěninami nebo u rýží).

Bulgur je vhodný **do stejných receptů, kde je pro nás obvyklá rýže nebo kuskus.** Nejznámnějším je jeho **použití v libanonském salátu tabbouleh** (my máme jeho upravenou verzi s kuskusem, kterou naleznete ZDE). Dále **bulgur můžeme přidávat do nádivek, karbanátků, masitých nebo zeleninových jídel nebo jej použít jako zavárku do polévek.** Servíruje se také **jako příloha k masům, rybám apod.**

Jak připravit pokrm z bulguru

Jednou z možností, jak bulgur připravit ke konzumaci, je nechat jej pouze nabobtnat. Tímto způsobem si navíc uchová si veškeré živiny. Nabobtnání se provádí tak, že bulgur namočíme do vody na

zhruba jednu hodinu a poté vodu slijeme.

Další možností je vařit bulgur zalitý třináásobným množstvím osolené vody (poměr bulgur:voda = 1:3). Vaříme jej buď po dobu 12 minut nebo pouze 5 minut a necháme jej pod pokličkou “dojít” (jako například rýži).

Vyzkoušejte naše recepty:

Recept na bulgur se zeleninou máme [ZDE](#)

Recept na mátový bulgur naleznete [ZDE](#)

Recept na bulgurové placičky s nachází [ZDE](#)