

# 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 rozežřejeme na hluboké pánvičce a vhodíme na něj nadrobno pokrájenou cibuli. Opečeme ji do zlatova a ke konci pečení přidáme i nasekaný česnek. Poté přihodíme pokrájenou cuketu s paprikou, mrkví, chilli papričkou a zázvorem a chvíli 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.