



Плов из булгура

Bulgur Pilaf



Oregon State
University

Ингредиенты

- 2 столовые ложки **растительного масла**
- ½ чашки нарезанного **сельдерея**
- 1 средняя **луковица**, нарезанная
- 1 чашка неприготовленного **булгура**
- ½ чайной ложки **соли**
- ¼ чайной ложки **перца**
- 2 чашки **бульона** с низким содержанием натрия (любого) (см. Примечания)

Приготовление

1. Вымойте руки водой с мылом.
2. Добавьте масло, сельдерей, лук и булгур в глубокую сковороду.
3. Постоянно помешивайте на среднем огне (300 градусов по Фаренгейту для электрической сковороды), пока овощи не станут мягкими, а булгур не станет золотисто-коричневым.
4. Добавьте специи и бульон и доведите до кипения.
5. Накройте крышкой и убавьте огонь до минимума.
6. Готовьте 15 минут или пока жидкость не впитается. Подавайте.
7. Уберите остатки в холодильник в течение 2 часов.

Примечания

- Можно использовать бульонный кубик. На 1 стакан воды возьмите 1 бульонный кубик.
- Добавьте другие овощи, например горошек, тертую или нарезанную морковь, болгарский перец.
- Попробуйте специи, такие как укроп, орегано, шалфей, майоран или петрушку.

3 порции

Время подготовки: 10 минут

Время приготовления: 20 минут

Пищевая ценность

6 порций

Размер порции – ½ чашки (138гр)

Калории
на 1 порцию **140**

% Суточная норма

Общее количество

жиров 5гр 6%

Насыщенные жиры 0,5гр 3%

Транс жиры 0гр

Холестерин 0мг 0%

Натрий 230мг 10%

Общие Углеводы 21гр 8%

Клетчатка 3гр 11%

Сахар общий 1гр

Включая 0гр
добавленного сахара 0%

Белки 5гр

Витамин Д 0мг 0% Кальций 19мг 2%

Железо 1мг 6% Калий 214мг 4%

Витамин А 2мг 0% Витамин С 2 мг 2%

Процент от суточной нормы (DV) показывает количество питательных веществ на порцию, которое способствует ежедневному рациону питания.

2000 калорий в день- норма, используемая для общих рекомендаций по питанию.

052224