



Bulgur vezmou na milost i zarytí odpírači zdravé stravy. Byť se jedná o zrna, přesněji řečeno předvařenou, nalámanou celozrnnou pšenici, hravě dokáže nahradit rýži a navíc dodá pokrmům jemnou oříškovou chuť.



Bulgur vyniká vysokým obsahem vlákniny, díky které podporuje funkci střev a stálost imunity. Je lehce stravitelný a jako příloha se vyznačuje také významným množstvím bílkovin. Obsahuje vitamin A, hořčík, železo a fosfor. Ocení jej i ti, kteří počítají kalorie, jelikož má méně kalorií než třeba rýže nebo quinoa.

*„Bulgur je podstatným článkem pestrého, vyváženého a dlouhodobě udržitelného stravovacího režimu. Ideální je jeho pravidelná konzumace v týdenním, dvoutýdenním nebo alespoň v třítydenním cyklu,“* doporučuje Mgr. Milan Merva, specialista na zdravý životní styl značky Menu Gold a osobní trenér.

### **Bulgur můžeme připravovat různými způsoby**

Pokud hraje v přípravě bulguru hlavní roli čas, doporučujeme vařit bulgur ve vodě nebo zeleninovém vývaru v poměru 1:3, čas přípravy se bude pohybovat kolem 12-15 minut. Delší, ale šetrnější variantou přípravy, je bulgur 5 minut povařit a nechat cca 15-20 minut pod pokličkou dojít. Stačí použít 2 díly vody na 1 díl bulguru. Pro zachování maximálního množství živin můžeme bulgur zalít studenou vodou a nechat nabobtnat. Délka přípravy se protáhne na cca 1 hodinu.

Připravený bulgur lze použít jako samostatnou přílohu k masu, rybě, omáčce, v kombinaci s pečenou zeleninou nebo do studených i teplých salátů, do polévek, karbanátků, rizot či nasladko do kaší, nákypů a dezertů.

### **Recept MENU GOLD na zdravou snídani a bezmasý oběd**

#### **Medový bulgur s ovocem**

Na 4 porce



## Rajčatový bulgur se salátem a mozzarellou

Křehký listový salát s medovým dresingem, rajčatovým bulgurem a mozzarellou.

4 porce



recepty na Město Galdí, které jsou určeny pro děti a mládež, které mají zájem o zdravé stravování. Recepty jsou jednoduché a rychlé na přípravu a jsou vhodné pro děti a mládež, které mají zájem o zdravé stravování. Recepty jsou jednoduché a rychlé na přípravu a jsou vhodné pro děti a mládež, které mají zájem o zdravé stravování.