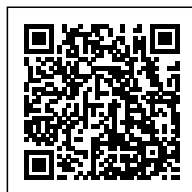




# ŠPÍZ Z BRAVČOVEJ PANENKY A ZELENINOVÝ BULGUR OD HUGA







Jemnú bravčovú panenku jednoducho milujem! Vynikajúce, rýchlo pripravené, šťavnaté mäsko, ktoré navyše obsahuje málo tuku. Je teda aj zdravé. Bulgur je dostať našťastie už aj u nás. Sú to vlastne predvarené, nalámané krúpy s celozrnej pšenice. Príprava je mimoriadne jednoduchá a zdravotný benefit tohto pokrmu je nenahraditeľný. Vyskúšajte! Až po tú bravčovú panenku je to vynikajúci recept aj pre vegánov!

Budete potrebovať: (na 4 porcie)

250 gramov Bulguru  
1 väčšiu cibuľu  
1 pór (cca 50 gramov)  
1 zelenú papriku  
1 červenú papriku  
1 väčšiu mrkvu  
trochu petržlenovej vňate  
olej, soľ, korenie čierne mleté  
1 bravčovú panenku  
trochu hladkej múky

Postup:

Najskôr si pripravte Bulgur so zeleninou. Počas jeho varenia budete mať dostatok času na prípravu mäsa. Na rozpálenom oleji v hrnci usmažte nakrájanú cibuľu. Pridajte do nej na drobno nakrájanú všetku ostatnú zeleninu a dôkladne osmažte.

Pridajte Bulgur, soľ a mleté čierne korenie. Zamiešajte. Pridajte cca 750 ml vody, zamiešajte, znížte plameň, zakryte pokrievkou a duste cca 15-20 minút. Bulgur sa pripravuje podobne ako ryža.

Výhodou je, že ho môžete aj počas dusenia premiešať a ak je málo vody môžete ju doliať.

Očistenú bravčovú panenku nakrájajte na hrubšie kolieska. Tie ponapichujte na drevenú špajldu.

Osoľte, ochuťte čiernym korením, obalte v hladkej múke a narýchlo opečte na panvici s rozpáleným olejom. Nepečte zbytočne dlho aby bolo mäsko šťavnaté.

HOTOVO!

Podávajte so šalátom alebo kyslou uhorkou.

Dobrú chuť priatelia!

Váš Hugo

