

Zeleninový bulgur s kuřecím masem

Ingredience na dvě porce:

jedna střední cibule
půlka cukety
dvě mrkve
150g bulguru
grilovací koření bez soli, popř. bylinky (oregano, bazalka..)
sůl, pepř, olej
300 g kuřecích prsou
strouhaný sýr dle chuti

Postup:

První dáme vařit bulgur podle návodu na obalu -1 díl bulguru na 2 díly mírně osolené vody. Dále si oloupeme cibuli, kterou nakrájíme nadrobno, cuketu umyjeme a pokrájíme na kostičky. Mrkev si oloupeme, umyjeme a pokrájíme na tenké plátky. Připravenou zeleninu začneme pomalu restovat na nepřilnavé

pánvi. Rozpálíme si olej, na který přidáme cibuli a smažíme dozlatova, přidáme na plátky nakrájenou mrkev, maličko osolíme a opepříme. Jakmile mrkev pustí trošku oranžové šťávy (cca po 7-10 minutách na mírném ohni), přidáme cuketu. Jelikož je cuketa plná vody, která se vydusí, musíme kontrolovat, ať není úplně tvrdá, ale naopak ani rozvařená, zelenina musí zůstat křehká na skus. Mezitím se nám dovařil bulgur, který slijeme a nasypeme do pánve na zeleninu. Přidáme trochu grilovacího koření bez soli, popřípadě čerstvé nebo sušené bylinky (já dávám oregano) a opražíme dohromady na střední úrovni. Přikryjeme a necháme ještě na mírné úrovni tzv. dojít a doděláme maso. Kuřecí prsa nakrájíme na tenké plátky, které osolíme, opepříme a na rozpálené pánvi osmažíme z obou stran. Podáváme společně se zeleninovým bulgurem, který na závěr můžeme posypat sýrem dle chuti.

