BULGURA RISOTO NO HUGO

Šis ir viens no maniem iecienītākajiem ēdieniem. Agrāk Bulguru pirku ārzemēs, tagad to var iegādāties gandrīz visos pārtikas veikalos. Principā, tie ir kviešu putraimi. Garšīgi un ārkārtīgi veselīgi !!!

Jums būs nepieciešams:
Bulgurs 250 grami
1 liels sīpols, 1 mazs purava gabaliņš
Augu eļļa, sāls, maltie pipari, sarkanie maltie pipari
Cūkgaļas fileja apmēram 500 gramu
1 zaļā paprika
1 sarkanā paprika
Rīvēts siers (Edam vai Holandes tipa)

Procedūra:
Bulgura sagatavošana:
Katlā, elļā apcep 1/2 sasmalcinātā sīpola, pievieno sasmalcinātu puravu, zaļās un sarkanās paprikas sloksnītes (pietiek ar 1/2 no katras). Kad viss ir apcepies, pievienojiet 250 gramus sausa Bulgura, pievienojiet sāli, melnos maltos piparus, pielejam ūdeni (līdzīgi kā vārot rīsus, Bulgura un ūdens attiecība teorētiski ir 1 : 1), pārklājam ar vāku un sautējam, līdz Bulgurs gatavs. Nebaidieties pievienot ūdeni, ja nepieciešams un ik pa brīdim apmaisām, lai Bulgurs jums nepiedeg.
Gaļas sagatavošana:
Pannā, eļļā apcep 1/2 sīpola un pievieno gaļu sagrieztu kubiņos. Pievienojiet nedaudz sāls, maltos sarkanos un melnos piparus. Cūkgaļas fileja ir smalka gaļa, tāpēc ātri pagatavojas, neizmantojiet vāku un nelejiet klāt ūdeni. Ļaujiet gaļai atbrīvoties no sulas. Apstrādājam, maks., līdz 10 minūtēm. Jo ilgāk sautēsi, jo sausāka būs gaļa.

Gatavā Bulgurā iejauciet gaļu ar visu radušos šķidrumu un jūs varat to jau pasniegt. Pārkaisiet risoto ar rīvētu sieru, kamēr tas vēl karsts. Iederīgs būs klāt piegrauzts marinēts gurķītis, bet dārzeņu salāti pēc jūsu gaumes.
GATAVS !!!
Lai labi garšo, draugi! Būs "mņam"!

Tavs Hugo