



FILEJAS IESMIŅI UN DĀRZEŅU BULGURS NO HUGO







Cūkgaļas fileja - lieliska, ātri pagatavojama, sulīga gaļa, kas satur maz tauku. Tātad, ir veselīgi. Savukārt, bulgurs faktiski ir iepriekš vārīti, šķelti pilngraudu putraini. Pagatavošana ir vienkārša un ātra, un šī ēdiena ieguvums veselībai ir neaizstājams.

Bez filejas, dārzeņu – bulgura sautējums būs ideāli piemērots vegāniem.

Jums būs nepieciešams: (4 porcijām)

250 gramu Bulgura

1 lielāks sīpols

Puravs, apmēram 50 gramu

Zaļā paprika

Sarkanā paprika

1 lielāks burkāns

Nedaudz pētersīļu

Eļļa, sāls, malti melnie pipari

Cūkgaļas fileja

Nedaudz miltu

Process:

Vispirms sagatavojiet bulguru ar dārzeņiem. Tā gatavošanās brīdī jums būs pietiekams laiks gaļas sagatavošanai. Katlīnā nelielā eļļas daudzumā apcepiet sasmalcinātu sīpolu. Pievienojiet smalki sagrieztus pārējos dārzeņus un kārtīgi apcepiet.

Pievienojiet bulguru, sāli un maltus melnos piparus. Samaisiet. Pievienojiet apmēram 750 ml ūdens, samaisiet, uzvāriet, samaziniet liesmu, pārklājiet ar vāku un vāriet uz lēnas uguns apmēram 15-20 minūtes. Ja nepieciešams, pievienojiet ūdeni.

Fileju sagrieziet ripiņās. Saveriet plakaniski uz koka iesmiņiem. Pārkaisiet sāli, maltus melnos piparus, apviļājiet miltos un ātri apcepiet uz pannas ar karstu eļļu. Necepiet pārāk ilgi, lai gaļa būtu sulīga.

GATAVS!!

Pasniedzu ar svaigiem salātiem vai marinētu gurķīti.

Lai labi garšo, draugi!

Jūsu Hugo

