



- Polévky
- Těstoviny
- Ásie
- Indie
- Česká klasika
- Jiné hlavní chody
- Dezerty

Bulgur s pečenou dýní a kapustičkami

Kačí • Praha • 2024-12-03

Podzimní tutovka, pampkin špajz laté je pro děcka, chlapi si daj co? Bulgur!

Ingredience:

- 1 menší dýně (1500 g)
- 500 g růžičkové kapusty
- 3 hrsti lískových ořechů
- 2 balení uzeného tempehu
- 2 větší jablka
- 1 bílá ředkev
- 500 g bulguru

Postup:

- Dýni nakrájíme na kostky, dáme na plech vyložený pečícím papírem, pokapeme olivovým olejem, osolíme, opepříme a pečeme v troubě vyhřáté na 250° C na horkovzduchu 15 minut.
- Bulgur uvaříme v rýžovaru nebo v hrnci dle návodu na obalu (nezapomeňte ho dostatečně osolit).
- Kapustičky proženeme finskou saunou, dělá jim to dobře na pleť. Očistíme je, osolíme a cca 10 minut vaříme v páře, pak je hned šoupneme na led, aby zůstaly krásně zelené.
- Na pánvi na sucho opražíme tři hrsti nahrubo nasekaných lískových ořechů a dáme stranou.
- Opečeme na větší kousky nakrájený uzený tempeh (můžete ho trochu namarinovat v sojovce, ale není to nutné).
- Jablka a ředkev oloupeme a na mandolíně nakrájíme na tenoučké plátky.
- Uvařený bulgur smícháme s upečenou dýní, kapustičkami, tempehem, jablkem a ředkví.
- Dosolíme, opepříme, zakápneme olivovým olejem / přidáme trochu rostlinného másla a promícháme.
- Na talíři posypeme opraženými lískovými ořechy.



[#bulgur](#) [#dýně](#) [#tempeh](#)

[Newer](#)

[Older](#)

2024-12-09

2024-11-25

Máslové špagety s pečeným květákem

Fettuccini se sušenými rajčaty a ruk...