

Булгур с кукурузой мини



0 ч 30 мин



2 порции



9 ингредиенты

ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ

Калорийность:	665 Ккал
Белки:	20.7 грамм
Жиры:	20.9 грамм
Углеводы:	88.0 грамм

Ингредиенты

Категории: [Вегетарианская еда](#), [Основные блюда](#)

Ингредиент	Кол-во
Булгур	200 г
Соль	по вкусу
Лук-шалот	2 штуки
Мини кукуруза	100 г
Цукини	1 штука
Вешенки	300 г
Зеленый базилик	⅓ пучка
Подсолнечное нерафинированное масло	2 столовые ложки
Свежемолотый черный перец	по вкусу

Инструкция

1. Разогреваем в сковороде масло, режем лук полукольцами и обжариваем до золотистого цвета. Режем кукурузу каждую штучку на 4-5 частей и добавляем к луку.
2. Берём небольшой цукини (или кабачок), режем вдоль пополам и ещё раз пополам, нарезаем четвертинками и добавляем в сковороду.
3. Грибы моем, отрезаем жёсткие ножки и крупно нарезаем. Добавляем к овощам и накрываем крышкой. Когда грибы дадут сок, солим, перчим, перемешиваем, накрываем крышкой и делаем средний огонь.
4. Булгур промываем и ставим на огонь. Когда закипит вода, солим и варим в течении 15 минут.
5. Когда в кастрюле с булгуром почти вся вода выпарится, перекладываем содержимое в сковороду, перемешиваем, добавляем мелко нарезанные листья базилика (можно взять сушеные) и готовим помешивая, пока не выпарится вода.