

# Brokułowy pilaw z kaszy bulgur



Autor: **Futka**

Przepisów: **1046** Ocena: **29206**

3-4 os. 60 min łatwe przystępne



## Składniki:

- 200 g kaszy bulgur
- około 1 litr bulionu warzywnego
- 1 brokuł
- 1 cebula biała
- 1 łyżka masła
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 2 łyżki startego sera koziego
- 1/3 łyżeczki kurkumy
- szczypta kardamonu
- sól i pieprz
- świeży rozmaryn

## Sposób przygotowania:

- 1 Masło oraz oliwę z oliwek rozpuszczamy na patelni i szklimy na nich cebulę pokrojoną w kostkę. W tym samym czasie w osolonej i lekko posłodzonej wodzie gotujemy do miękkości brokuł podzielony na różyczki.



- 2 Następnie na patelnię, na której znajduje się zeszlona cebulka, wsypujemy suchą kaszę bulgur i smażymy wszystko do momentu, aż cały tłuszcz zostanie wchłonięty przez kaszę.



- 3 Bulgur podlewamy częścią bulionu i smażymy do momentu, aż całkowicie go wchłonie. Bulion wlewamy partiami i za każdym razem czekamy, aby został on odpowiednio wchłonięty (jak w przypadku risotto). W międzyczasie dodajemy kardamon oraz kurkumę.



- 4 Ugotowany brokuł rozgniatamy delikatnie widelcem, dodajemy do ugotowanej już kaszy i dokładnie mieszamy. Na sam koniec dodajemy starty ser koziego, doprawiamy solą i świeżo zmielonym pieprzem oraz przykrywamy na około 3 minuty dla odpowiedniego przejścia smaków i aromatów.

Gotowy pilaw brokułowy świetnie komponuje się także z drobno pokrojonym świeżym rozmarynem.

\* Dodatek sera koziego i rozgniecionego brokuła nadaje daniu kleistą i zwięzłą konsystencję.



5 Życzę smacznego! :)



Twoje notatki do przepisu: