



P.P.H. KAMIL CHOJNOWSKI
GEN. WŁ. ANDERSA 40 LOK 26
15-113 BIAŁYSTOK
NIP 5422782393
TEL 606382944
KALIOO321@GMAIL.COM

Dane aktualne na dzień: 26-04-2024 06:47

Link do produktu: <https://www.naturalexpert.pl/kasza-bulgur-jasna-1kg-p-466.html>



KASZA BULGUR JASNA 1kg

Cena	11,49 zł
Dostępność	Dostępny
Czas wysyłki	24 godziny
Kod EAN	5902666900876
Producent	Natural Expert

Opis produktu

KASZA BULGUR JASNA 1kg

Składniki: Kasza bulgur (boulgour) jasna

Kasza bulgur gruba jasna jest jedną z najstarszych kasz. Dopiero od niedawna w Polsce cieszy się popularnością. Najwięcej ją zjada się jej w krajach Bliskiego Wschodu, gdzie jest dodawana praktycznie do każdej potrawy (przystawek, sałatek, zup, dań głównych oraz deserów). Doskonale sprawdza się, jako zamiennik ryżu i kuskusu.

Są to łamane, gotowane i wysuszone ziarna pszenicy twardej (durum). Swym wyglądem podobna jest do ryżu, ma żółtawy kolor i orzechowy posmak.

Zastosowanie:

Używa się jej do pilawu, czyli mięsa duszonego wraz z kaszą i przyprawami.

Dodaje ją się do potraw z sosami zarówno do mięsnych, jak i warzywnych.

Najbardziej jednak znanym daniem, w którym używa się kaszy bulgur jest jednak charakterystyczna dla kuchni arabskiej sałatka - tabuleh.

Jak przygotować?

Płuczemy zimną wodą. Kaszę wrzucamy do wrzącej wody (do gotowania na sypko, na szklankę grubego bulguru dodajemy 2 szklanki wody). Mieszamy do ponownego zagotowania się wody. Gotujemy ok. 6–8 min. Podczas gotowania kaszy nie mieszamy! Wodę lekko solimy i dodajemy olej (1 łyżka na 100 g kaszy). Gotujemy pod przykryciem z lekko uchyloną przykrywką. Kasza będzie gotowa, kiedy ziarenka wchłoną całą wodę. Odstawiamy na 30 minut.

Wartość odżywcza w 100 g produktu:

- wartość energetyczna 1644 kJ / 388 kcal
- tłuszcz 1 g
- w tym kwasy nasycone 0,2 g
- węglowodany 78 g
- w tym cukry 0,4 g
- białko 13 g
- sól 0 g