



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: 25-04-2024 11:51

Link do produktu: <https://www.naturalexpert.pl/kasza-bulgur-jasna-5kg-p-1295.html>



KASZA BULGUR JASNA 5kg

Cena	51,00 zł
Dostępność	Dostępny
Czas wysyłki	24 godziny
Kod EAN	5902666994325
Producent	Natural Expert

Opis produktu

KASZA BULGUR JASNA 5kg

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

Kraj pochodzenia: Turcja
Masa netto: 5 kg
Producent:
NATURAL EXPERT
P.P.H. Kamil Chojnowski
info@naturalexpert.pl



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

Informacja o alergenach:

Produkt może zawierać alergeny:

sezam, orzechy, gluten, seler, gorczyca

Przechowywać w suchym i ciemnym miejscu

Wartość odżywcza w 100g produktu

- **wartość energetyczna 83 kcal**
- **tłuszcz 0,24 g**
- **węglowodany 18,58 g**
- **białko 3,08 g**
- **błonnik 4,05 g**