

Bulgur zapečený s Robi masem

Počet porcí: 4

Doba přípravy: 1 hodina

Postup přípravy

Připravíme si robi maso: nakrájíme ho na malé kostky, dáme do mísy spolu se lžící oleje, paprikou, solí a pepřem a necháme alespoň 30 minut marinovat. Bulgur zalijeme 700 ml vody, přidáme sůl a bobkové listy a vaříme, dokud se všechna voda nevypaří. Pak ho scedíme, vyjmeme bobkové listy a dáme do velké mísy. Zvlášť si uvaříme brokolici. K bulguru přidáme nadrobno nakrájenou cibuli spolu s utřeným česnekem a nadrobno nakrájenou brokolicí. Poté přidáme robi maso, žloutky, rozmarýn a oregano. Promícháme. Na závěr do nákypu zapracujeme sníh z bílků. Pekač vyložíme pečicím papírem a náky na něj rovnoměrně rozetřeme. Povrch ještě poprášíme oreganem a paprikou. Pečeme při 190 °C 35 minut. Podáváme se zeleninou.

Ingredience

- **Brokolice** - 120 g
- **Cibule volná** - 80 g
- **Česnek** - 5 g
- **Jedlá sůl** - 5 g
- **Rozmarýn čerstvý** 18 g - 5 g
- **Bobkový list** 5 g - 1 g
- **Pitná voda nesycená** - 1400 g
- **Oregano** 10 g - 1 g
- **Paprika sladká** 35 g - 5 g
- **Pepř černý mletý** 20 g - 3 g
- **Olej slunečnicový** - 28 g
- **Bulgur středně hrubý** 750 g - 132 g
- **Robi plátky** 200 g - polotovar - 220 g
- **Vejce** - 200 g

VYTVOŘENO PROSTŘEDNICTVÍM

DIABETICA.CZ

VÁŠ SEZNAM ONLINE

