Bulgur s drůbežím masem a pečenou zeleninou

Kategorie: Maso

Autor: wencek

Suroviny

Porce: 4

- kuřecí maso 300 g
- Knorr Bohatý bujon kuřecí 1 ks
- šalotka 4 ks
- olivový olej 5 lžíce
- burgur 280 g
- červená paprika 1 ks
- cherry rajčata 12 ks
- vody 500 ml
- lilek 1 ks

Doba přípravy: 40 min

Obtížnost: Středně obtížné

Způsob přípravy: Smažení

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Omyté a osušené maso nakrájíme na menší kousky. V hrnci rozehřejeme 3 lžíce oleje a maso v něm zprudka ze všech stran opečeme, mírně osolíme, opepříme, přisypeme bulgur a společně krátce orestujeme.
V horké vodě rozmícháme bujón KNORR a přilijeme k orestované směsi, promícháme. Na mírném ohni dusíme pod poklicí asi 8 minut, potom stáhneme z ohně a bulgur necháme pod poklicí dojít.
Papriku a lilek rozkrájíme na asi 5 cm dlouhé hranolky, lilek posolíme a necháme 15 minut „vypotit“. Potom zeleninu omyjeme, vysušíme a spolu s hranolkami paprik a šalotkami rozkrájenými na čtvrtky zvolna opékáme v hlubší pánvi na zbylém oleji. Nakonec k zelenině přidáme rajčata. Zeleninu můžeme také vložit do olejem vytřené zapékací misky nebo na plech, pokapat trochou oleje a v troubě při 170°C péct v troubě asi 25 minut. Občas zeleninu otočíme.
Bulgur s masem rozdělíme do misek nebo na talíře, obložíme zeleninou a sypeme petrželkou.

Poznámka:

kuřecí maso s psou nebo vykoštěné stehna