Bulgur z pieczarkami i arbuzem – zero waste

Dorota Rozbicka

Polecane na: **danie główne**

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

40 min

1 porcja

Składniki:

- kasza bulgur drobna - 1,5 szklanka
- sól - do smaku
- natka pietruszki susz - 1 łyżeczka
- pieczarki - 400 g
- posiekany w kostkę jasny miąższ arbuza - 1 szklanka
- cebula - 1 szt.
- ząbek czosnku - 1 szt.
- olej - 1 łyżka
- masło - 1 łyżka
- pieprz - - do smaku
- śmietana 18% - 400 g
- mąka - 1 łyżka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Najpierw kaszę płuczemy na sicie pod bieżąca wodą, przesypujemy do garnka. Następnie zalewamy wodą w proporcji kasza 1:2 woda, solimy, dodajemy natkę pietruszki. Potem gotujemy do miękkości na małym ogniu pod przykryciem.
Sos: Najpierw cebule siekamy drobno i szklimy na oleju z dodatkiem masła. Potem pieczarki myjemy, kroimy w kawałki np. plastry lub półplastry i dodajemy do cebuli, zaraz potem dodajemy też arbuza, przesmażamy. Następnie dodajemy przeciśnięty przez praskę czosnek i przyprawy. Finalnie śmietanę mieszamy z mąką. Potem wlewamy ją do pieczarek, wszystko zagotowujemy. Zaraz potem doprawiamy do smaku. Na końcu ugotowaną,

gorąca kaszę przekładamy na półmisek i obficie polewamy sosem.