

Gyorsan valami egészségeset!

Vesszőparipám a mondás: „Az vagy, amit megeszel!”

Amire rendszerint a következő válasz jön: „Jó-jó, de nincs időm! Ráadásul, ami egészséges, egy vagyona kerül!”

Ez egy óriási tévhit, ami sokszor inkább ürügy arra, miért ne alakítsuk át a táplálkozási szokásainkat.

Ma már nem kell elmenni bioboltba, herbária üzletbe azért, hogy egészséges, jó minőségű, tápanyagban gazdag étel kerüljön az asztalra, számos kisebb élelmiszerüzlet is bővíti a kínálatát, csak körül kell néznünk!

Krumpli, tarhonya vagy rizs helyett használj bulgurt!

Egyik nagy kedvencem a bulgur, mert gyorsan elkészíthető, a főzését nem lehet elrontani és sokféle módon variálható.

A bulgur – más néven török búza - rostban gazdag durumbúza töret, Törökországban és a Közel-Keleten kedvelt gabonatermék, de megtalálható az indiai és a mediterrán konyhában is. A teljesérés előtt betakarított búzaszem, amelyet kevés ideig előfőznek vagy gőzölnek, majd a napon megszáritanak.

Gazdagabb rostokban, vitaminokban és ásványi anyagokban, mint a rizs. Glikémiás indexe 46, míg rizsé 70 körül van. Inzulinrezisztenciával, cukorbetegséggel küzdőknek, ill. fogyókúra során is kiváló alternatíva. Magas rosttartalma miatt emésztési problémák esetén is ajánlott a fogyasztása sok folyadékbevitellel.

Elkészíthetjük főfogásnak hússal vagy hallal, tálalhatjuk köretként zöldségekkel, sajttal, de édesen, gyümölcsökkel desszertként is nagyon finom.



Tonhalas bulgur tojással (2 személyre)

2 dl bulgur
2 tonhalkonzerv
4 tojás
zöldhagyma, paradicsom,
uborka, retek, paprika (ízlés szerint)
vegyes salátalevél
1 csokor petrezselyem
citrom
só, bors

A bulgurt kétszeres mennyiségű forró vízzel leöntjük, sózzuk, borsozzuk, lefedjük és 15

percig állni hagyjuk.

A tojásokat keményre főzzük.

A hagymát, petrezselymet felaprítjuk, a többi zöldséget felkockázzuk, a tonhalat lecsepegtetjük.

Amikor a bulgur magába szívta az összes vizet, a zöldségekkel összekeverjük, ráadjuk a halat, citromlevet csepegtetünk rá, tojással díszítjük.

15 perc alatt elkészíthető tökéletes főfogás!

Jó étvágyat! Jó egészséget! ☺