

Pilahvibulgur

Valmistelut: 2 minuuttia
Kypsyminen: 23 minuuttia
4 annosta

1 rkl	kylmäpuristettua oliiviöljyä
1	pieni sipuli silputtuna
150 g	bulguria
4 dl	kana- tai kasvislientä
1	porkkana silputtuna
$\frac{1}{2}$ tl	kuivattua timjamia
1	lehtisellerin varsi silputtuna
ripaus	vastajauhettua mustapippuria
<ol style="list-style-type: none">1. Kuumenna öljy kattilassa melko miedolla lämmöllä. Kuullota sipuli pehmeäksi (5 minuuttia). Lisää bulgur, sekoita ja kypsennä 1 minuuttia.2. Kaada kattilaan liemi, porkkana- ja selleri silppu sekä mausteet. Keitä miedolla lämmöllä kannen alla, kunnes neste on kokonaan imeytynyt (15 minuuttia). Maista ja tarvittaessa mausta kevyesti suolalla.	

Yhdessä annoksessa:

Kaloreita	177
-----------	-----

Rasvaa yhteensä	5 g
-----------------	-----

Tyydyttyneitä rasvahappoja	0 g
----------------------------	-----

Kolesterolia	0 mg
--------------	------

Proteiineja	6 g
-------------	-----

Hiilihydraatteja	27 g
------------------	------

Natriumia	68 g
-----------	------

Kuituja	5 g
---------	-----

Sokeria lisätty	0
-----------------	---