

# Sienibulgur

Sienibulgur on erityisen hyvää liha- ja kanaruokien kanssa. Jos haluat tarjota sienibulgurin pääruoaksi, määrästä riittää kahdelle syöjälle. Ateriaa täydentää kauden aineksista tehty salaatti.

Sienibulguria voi hyvin tarjota riisin asemesta ruokien lisäkkeenä.

Valmistelut: 10 minuuttia Kypsyminen: 20 minuuttia 4 annosta	
1 rkl	kylmäpuristettua oliiviöljyä
1	sipuli pieneksi hakattuna
1	lehtisellerin varsi pieneksi hakattuna
1	purjo ohuina viipaleina
150 g	tuoreita herkkusieniä viipaloituna
1	iso kananmuna
200 g	bulguria
3 dl	liha- tai kasvislientä
2 rkl	sitruunamehua
$\frac{1}{2}$ tl	raastettua muskottipähkinää
pari ripausta	vastajauhettua mustapippuria
1. Kuumenna öljy paksupohjaisessa pannussa. Lisää sipuli,	

lehtiselleri ja purjo. Peitä kannella ja hauduta 2-3 minuuttia. Lisää sienet ja kypsennä ilman kantta silloin tällöin sekoittaen (3 minuuttia).

2. Vatkaa kananmuna kevyesti haarukalla. Lisää bulgur ja sekoita hyvin, niin, että rouhitut jyvät saavat kananmunaa pintaansa. Kaada seos pannuun kasvisten joukkoon ja kypsennä 1-2 minuuttia samalla sekoittaen.
3. Kaada sekaan liha- tai kasvisliemi, kuumenna ja anna kiehua hiljalleen, kunnes kaikki liemi on imeytynyt ja bulgur on kypsää ( 10 minuuttia).
4. Lisää sitruunamehu, muskotti ja mustapippuri. Siirrä sienibulgur lämmitettyyn tarjoiluastiaan.

Yhdessä annoksessa:

Kaloreita	223
-----------	-----

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

Tyydyttyneitä rasvahappoja	1 g
----------------------------	-----

Kolesterolia	75 mg
--------------	-------

Proteiineja	10 g
-------------	------

Hiilihydraatteja	37 g
------------------	------

Natriumia	44 g
-----------	------

Kuituja	7 g
---------	-----

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

