



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

[Recepty](#) 27. 9. 2018 |  Ing. Hana Pávková Málková

Bulgur s pečenou zeleninou a tofu

URL článku:

magazin/recepty/Bulgur-s-pecenou-zeleninou-a-tofu__s10007x11195.html

Bulgur s pečenou zeleninou si můžete připravit k večeři nebo lehčímu obědu, hodí se skvěle i jako oběd do krabičky do práce či do školy. A pochutnají si na něm i vegetariáni!



Bulgur se vyrábí z celozrnné pšenice, je proto bohatým zdrojem vlákniny i některých vitaminů a minerálních látek. **Květák a mrkev** jsou také zdrojem vlákniny i dalších prospěšných látek. Vyzkoušejte tuto variantu pečené zeleniny, oproti vařené zelenině má výraznější chuť. Každé hlavní jídlo nezapomeňte doplnit nějakým **zdrojem bílkovin**, zde se hodí nejlépe **tofu**. **Kari** dodá pokrmu skvělou orientální chuť, využít můžete ale i jiné vaše oblíbené koření.

Suroviny

bulgur	220 g
květák	600 g
mrkev	600 g
cibule jarní	60 g
řepkový olej	40 g
tofu natural	160 g
sůl	4 g
pepř	1 g
zázvor mletý	5 g

Postup

Mrkev a květák očistíme a nakrájíme na menší kousky. Promícháme s olejem a kořením dle chuti. Zeleninu dáme péct do trouby na 180 °C, dokud není měkká. Na závěr přidáme ještě na kostičky nakrájené tofu. Bulgur uvaříme podle návodu na obale, smícháme s pečenou zeleninou a přidáme pokrájenou jarní cibulku.

výživové údaje	na porci na 100g celkem				kritéria Vím, co jím
	4 porce				
energetická hodnota (kcal)	kcal	430	102	1 719,6	400-700 kcal/porci
bílkoviny	g	17,8	4,2	71,4	-
sacharidy	g	57,6	13,6	230,5	-
z toho cukry	g	8,1	1,9	32,3	-
tuky	g	14,8	3,5	59	-
z toho	-	-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	1,6	0,4	6,3	≤ 2 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 15 g/100 g
vláknina	g	18,7	4,4	74,7	≥ 1,2 g/100 g
sůl	g	1,6	0,368	6,219	≤ 10,875g/100 g

Recept prošel hodnocením, odpovídá kritériím programu a byl certifikován logem Vím, co jím (hlavní jídlo).