

Svinjsko meso i šampinjoni sa bulgur pšenicom



težina: **lako**

za: **3** osoba

vreme pripreme: **60** min

Sastojci

Potrebno je:

- **800 g** svinjskih šnicli od buta
- sveže mleveni crni biber
- suvi biljni zacin
- roštilj sos (ili BBQ Sauce)
- **400 g** šampinjona
- **100 g** bulgur pšenice
- ulje

Priprema

Svinjske šnicle iseci na 1cm debljine i zaciniti ih biberom i suvim biljnim zacinom po ukusu. U vecu teflonsku posudu (ili posudu gde jelo nece da se zalepi za dno) sipati ulje i staviti da se zagreje. Na zagrejano ulje poreati meso, poklopiti ga i na srednjoj vatri ga dinstati, uz povremeno dolivanje po malo vrele vode. Kada meso omekša i ispari voda a ostane samo masnoca, svako parce mesa preliti sa po pola kašicice roštilj sosa. Preokrenuti ga da se ta, prelivena, strana malo isprži. Isto uraditi i sa drugom stranom mesa, pa i nju preokrenuti. Isprženo meso izvaditi u tanjir i držati na toplom.

Šampinjone oljuštiti (nikako ih ne perite, da ne bi upile vodu) i iseci ih na deblje listice. Na vrelu masnocu gde se meso pržilo ubaciti isecene šampinjone. Preliti ih sa roštilj sosom po ukusu i promešati. Pržiti ih dok ne dobiju lepu glaziranu boju sa obe strane.

Bulgur pšenicu (kupuje se u prodavnicama zdrave hrane, a ima je i u vecim marketima) isprati pod mlazom hladne vode, sve dok ne ostane bistra voda. Zatim je staviti u odgovarajucu posudu i preliti duplom kolicinom hladne vode (200ml). Dodati 1/2 kašicice suvog biljnog zacina i 1/3 kašicice mlevenog bibera. Staviti da provri.

Kada voda provri smanjiti temperaturu na najmanju jacinu i ostaviti poklopljeno sve dok pšenica ne upije potpuno vodu. Promešati i probati da li treba dodati još zacina (možete dodati i zacine koje vi volite). Bulgur poslužiti uz prženo meso i šampinjone.

Savet