

# Булгур



\* Булгур — это высушенная дробленая пшеница, которую непросто разварить до состояния каши, за это ее и ценят. В турецкой, ливанской, сицилийской кухне булгур используется в качестве одного из основных ингредиентов. Это та крупа, которая больше чем гарнир, больше чем просто калорийный буфер.



Булгур делают только из пшеницы твердых сортов, которую сначала пропаривают, затем сушат, отшелушивают и дробят. Столь долгий процесс подготовки приводит к невероятному вкусу, аромату и пользе булгура – он очень знаменит своим ореховым привкусом и несложным быстрым процессом приготовления.



## Пищевая ценность

100 граммов сухого булгура содержит  
приблизительно:

Энергетическая ценность: 1500 кДж/340 ккал

Клетчатка: 8 г

Белки: 12,53 г

Углеводы: 69 г, в том числе 0,8 г сахаров

Жиры: 1,75 г, в том числе 0,2 г насыщенных  
жиров



Булгур — основа ливанского табуле: плотной, как паста аль денте, крупы в сочетании с зеленой травой, измельченными свежими овощами и кислой заправкой на основе масла и лимонного сока. Булгуром, как и рисом, кроме прочего, можно фаршировать овощи — например, сладкий перец, — или мясо, сочетая с овощами.



Наиболее высокой пищевой ценностью обладает цельнозерновой булгур коричневого цвета, с которого практически не снята богатая микроэлементами внешняя оболочка.





# Блюда из булгура



Суп с булгуром



Булгур с овощами

**Спасибо  
за  
внимание!**