

Булгур и киноа с тушёными овощами

Автор: Мухаббат
04.05.2012 07:16 -



В данном рецепте мне бы хотелось привлечь внимание не столько к способу приготовления, поскольку все очень просто, а к полезным свойствам этих двух круп.

Булгур – это крупа из пшена твердых сортов, которую сначала подвергают термообработке, и только потом сушат и дробят. Булгур содержит большое количество витаминов группы В, железа, фосфора и магния, а блюда из него способствуют снижению уровня сахара в крови, расщеплению жиров и укреплению нервной системы. Он очень легко переваривается и полноценно усваивается организмом. Именно поэтому спортсмены и люди, занимающиеся фитнесом, предпочитают его другим злаковым.

Булгур

очень экономичное блюдо, при варке он увеличивается в объеме в 3 раза. В общем и целом

булгур

- прекрасная альтернатива таким гарнирам как рис и картофель.

Если вы придерживаетесь не только вкусного, но и здорового питания эта крупа, идеально впишется в ваше меню.

Киноа содержит уникальное сочетание полезных веществ: жиры с повышенным содержанием лецитиновой кислоты, полный спектр всех витаминов, включая довольно редкий рибофлавин, внушительное количество микро- и макроэлементов, много кальция, цинка, фосфора (как в рыбе) и железа, которого в два раза больше, чем в пшенице. В семенах киноа содержится селен – элемент, очень редко встречающийся в пище, участвующий во всех наиболее важных внутренних процессах и необходимый для защиты от раковых заболеваний. И самое главное – в киноа присутствуют все аминокислоты, что делает её белок полноценным (довольно редкое явление в растительной пище, за что киноа ценится вегетарианцами). Белки киноа уникальны по качеству, очень похожи на те, что содержатся в коровьем молоке. К тому же, белка в киноа больше, чем любом другом злаке – от 16 до 20%. Вывод: киноа – единственный злак со сбалансированным полноценным составом всех необходимых для жизни элементов.

Булгур и киноа с тушёными овощами

Автор: Мухаббат
04.05.2012 07:16 -

ИНГРЕДИЕНТЫ:

400 гр. смеси из киноа и булгура (у меня именно смесь, можно и по отдельности)

соль

2 ст.л. сливочного масла

овощи тушились по рецепту, который Вы найдёте [здесь](#) .

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В кастрюлю налить 2 литра воды, дать закипеть, посолить и выложить крупу. Варить на среднем огне до готовности. В среднем 15-20 минут. Готовую крупу

Булгур и киноа с тушёными овощами

Автор: Мухаббат
04.05.2012 07:16 -

откинуть на дуршлаг, дать смесь жидкости. Выложить назад в кастрюлю, добавить сливочное мало, хорошо перемешать.

Выложить готовую крупу на блюдо, сверху выложить тушеные овощи и украсить веточкой зелени.

{comments on}