

Karbonátok so zeleninou na tekvicovom bulgure

Suroviny:

bravčové mäso – plece, väčší podiel
vykostené morčacie stehná
mrkva, brokolica, zeler v rovnakom pomere
sendvič
vajcia
soľ
cesnak
cibuľa
strúhanka
olej

Na bulgur:

bulgur
tekvicové pyré
soľ
olej
maslo
tekvicový olej

Postup:

Zeleninu očistíme, umyjeme a uvaríme v malom množstve vody. Sendvič navlhčíme vodou zo zeleniny. Umyté mäso pomelieme spolu s cibuľou, cesnakom, vychladnutou zeleninou a vyžmýkaným sendvičom. Pridáme vajíčka, dochutíme a dobre vymiešame. Z hmoty formujeme karbonátky a obalíme v strúhanke. Ukladáme ich do vymasteného pekáča, jemne pokvapkáme olejom, mierne podlejeme vodou a pečieme v rúre.

Bulgur opečieme do zlata na troche oleja. Tekvicové pyré prehrejeme, pridáme soľ, dolejeme vodou a prevaríme (na bulgur treba dvojnásobné množstvo tekutiny). S tekutinou zalejeme opečený bulgur. Necháme prejsť varom, stíšime plameň, pridáme maslo a dusíme približne 15 minút. Počas dusenia premiešame, ak je treba dolejeme vodu. Po 10 minútach sporák vypneme, bulgur zjemníme tekvicovým olejom, premiešame a necháme dodusiť.
Môžeme robiť i v rúre.