

Рецепт булгура с яйцом и зеленью:



На 100 грамм:
Калорийность: **223.15 ккал.**
Белки: **11.46 г.**
Жиры: **7.61 г.**
Углеводы: **22.07 г.**

Количество порций: **1**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/recept-bulgura-s-yajcom-i-zelenyu/>

Ингредиенты:

- булгур-60гр. в сухом виде
- куриное яйцо-1 целое, 1 белок яйца
- укроп-по вкусу(можно другую зелень)
- кунжутное масло-1 ч.л
- черный молотый перец-по вкусу
- соль, специи- по вкусу

Приготовление:

Промываем булгур до прозрачности воды, отвариваем его в течении 20-25 минут. Отдельно отвариваем яйца вкрутую. Мелко шинкуем укроп и добавляем его к булгуру. Блюдо солим, перчим и оставляем на маленьком огне в течении 5 минут. Убираем с огня, в блюдо мелко крошим яйца, посыпаем сверху еще немного зеленью, заправляем кунжутным маслом, или любым другим полезным маслом, и подаем к столу! Легкий, сытный и полезный обед готов!