



# КАША ИЗ БУЛГУРА С НЕКТАРИНОМ, СУХОФРУКТАМИ И ОРЕХАМИ

## Ингредиенты:

булгур, курага, сушеная клюква, изюм, лимонный сок, грецкий орех, сливочное масло, мед, нектарин.

 20 минут

 196 ккал; БЖУ 5/6/29 (на 100 г)

 700 г (все блюдо)



Сухофрукты замочите в воде на 5-7 минут. Мелко порубите нектарин, сухофрукты и орехи. Сливочное масло – 1/2 часть растопите в глубоком сотейнике и на медленном нагреве 2-3 минуты тушите в нем булгур, постоянно помешивая. Залейте булгур водой на 1,5 см выше уровня крупы, доведите до кипения и варите на среднем нагреве 12-13 минут.



На сковороде растопите сливочное масло и обжаривайте на нем сухофрукты 2-3 минуты. Добавьте сок лимона, орехи, мед и тушите, помешивая, 2-3 минуты.



Смешайте булгур с нектарином, сухофруктами и орехами.



Подавайте кашу из булгура с нектарином, сухофруктами и орехами к столу.

! Количество соли, перца, сахара, специй, соусов, заправок и острых ингредиентов регулируйте по вкусу