

Yazın Sofralarda Bulguru Eksik Etmeyin

Havalar yavaş yavaş ısınmaya başlarken, yaz aylarında beslenme alışkanlıklarına daha da özen göstermenin vakti geldi... Duru Bulgur, yaz döneminde sağlıklı beslenmenin önemini bir kez daha hatırlatıyor, bulgur ile benzersiz tatlara dönüşen pratik ve sağlıklı yemekleri lezzet severlerin beğenisine sunuyor.

Yaz mevsimine girmeye hazırlanırken artan sıcaklıklarla birlikte beslenme alışkanlıkları da değişmeye başladı. Gıda Mühendisi Ece Duru, yağlı ve kalorili yiyecekler yerine taze sebzelere dayalı hafif yiyecekler tüketmenin uzmanların da belirttiği bir bilgi olduğu iletti. Duru, "Yeterli ve dengeli beslenmeye daha da özen gösterilmesi gereken bu zamanlarda, bulgurun barındırdığı vitamin ve mineraller açısından önemli bir besin kaynağı olduğunu ve bulguru yaz mevsiminin taze sebze ve meyveleri ile hafif, rengârenk, besin değeri yüksek salatalar hazırlanacağını iletti. Bulgurun, B vitamini ve folik asit bakımından oldukça zengin olduğunu söyleyen Duru, "Kolesterol içermeyen bulgur, yüksek posa içeriği sayesinde porsiyon kontrolünde tüketildiğinde uzun süre tokluk hissi sağlar ve kan şekeri yavaş yavaş yükseltir yavaş yavaş düşürür. Yüksek lif oranı ve düşük glisemik indeksi sayesinde özellikle tüketilmesi gereken besinler arasında ilk sırada geliyor" diyerek "yaz sofralarında bulguru eksik etmeyin" dedi.

Hem sağlık hem pratik hem de lezzet arayanlar için Bulgurlu tarifler:

BESİN DEĞERİ YÜKSEK BULGUR VE BALLI MEYVE SALATASI

Malzemeler

2 su bardağı başbaşı bulgur
4 su bardağı kaynar su
15 adet çilek
1 portakal
1 armut
1 muz
1 paket vanilya
½ su bardağı bal

Servis Önerimiz: Taze nane

Hazırlanışı

Bulguru kısık ateşte, suyunu çekene kadar, yaklaşık 15 dakika kadar pişirin. Soğutmak için bir süre bekletin. Geniş bir kaba vanilyayı, önceden doğramış olduğunuz tüm meyveleri ve balı koyun. Bulguru da ekleyip karıştırın. Hazır olan meyve salatanızı Soğuk olarak servis edebilirsiniz.

NOHUTLU YOĞURT ÇORBASI

MALZEMELER

- 1 paket Duru Pratik Haşlanmış Nohut
- ½ su bardağı Başbaşı Bulgur
- 1 su bardağı süzme yoğurt
- 4 su bardağı su
- 2 yemek kaşığı un
- 1 adet yumurta
- 1 çorba kaşığı tereyağı
- 1 çay kaşığı kırmızı toz biber
- 1 çay kaşığı nane
- 2 çay kaşığı Tuz

HAZIRLANIŞI:

Tencereye bulguru koyun. Üzerine suyu ilave edin. Bulguru 15 dakika haşlayın. Üzerine Duru Pratik Haşlanmış Nohut'u ekleyin. Diğer tarafta Yoğurt, un ve yumurtayı bir kaba alıp çırpın. Tencerenin içerisinden iki kaşık su alıp karışıma ekleyin ve hızlıca karıştırın. Ardından yavaş yavaş çorbaya ekleyin. Tuzu serpip iyice karıştırın. Kısık ateşte koyu bir kıvama gelinceye kadar pişirin. Tereyağını tavada eritip kırmızı toz biberi ilave edin. Çorbayı kaselere paylaşırıp üzerine biberli yağı gezdirin ve nane serpip servis yapın.

Afiyet olsun.