# Bulgur zapečený s Robi masem

**Počet porcí:** 4
**Doba přípravy:** 1 hodina

## Postup přípravy

Připravíme si robi maso: nakrájíme ho na malé kostky, dáme do mísy spolu se lžící oleje, paprikou, solí a pepřem a necháme alespoň 30 minut marinovat. Bulgur zalijeme 700 ml vody, přidáme sůl a bobkové listy a vaříme, dokud se všechna voda nevypaří. Pak ho scedíme, vyjmeme bobkové listy a dáme do velké mísy. Zvlášť si uvaříme brokolici. K bulguru přidáme nadrobno nakrájenou cibuli spolu s utřeným česnekem a nadrobno nakrájenou brokolicí. Poté přidáme robi maso, žloutky, rozmarýn a oregano. Promícháme. Na závěr do nákypu zapracujeme sníh z bílků. Pekáček vyložíme pečicím papírem a nákyp na něj rovnoměrně rozetřeme. Povrch ještě poprášíme oreganem a paprikou. Pečeme při 190 °C 35 minut. Podáváme se zeleninou.

## Ingredience

- **Brokolice** - 120 g
- **Cibule volná** - 80 g
- **Česnek** - 5 g
- **Jedlá sůl** - 5 g
- **Rozmarýn čerstvý 18 g** - 5 g
- **Bobkový list 5 g** - 1 g
- **Pitná voda nesycená** - 1400 g
- **Oregano 10 g** - 1 g
- **Paprika sladká 35 g** - 5 g
- **Pepř černý mletý 20 g** - 3 g
- **Olej slunečnicový** - 28 g
- **Bulgur středně hrubý 750 g** - 132 g
- **Robi plátky 200 g - polotovar** - 220 g
- **Vejce** - 200 g

VYTVOŘENO PROSTŘEDNICTVÍM
DIABETICA.CZ
VÁŠ SEZNAM ONLINE