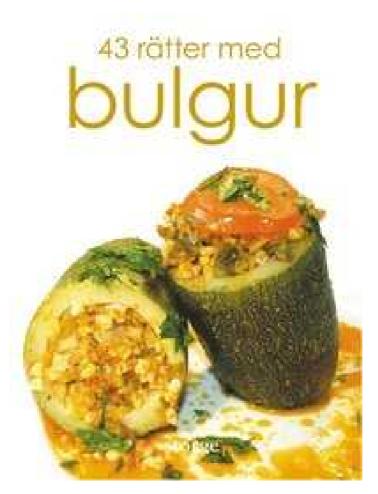
43 rätter med bulgur PDF E-BOK Niki Sjölund



Författare: Niki Sjölund ISBN-10: 9789197777414 Språk: Svenska Filstorlek: 4459 KB

BESKRIVNING

Många olika vitaminer och mineraler gör bulgur till en näringsrik produkt. Näringsvärdet per 100 gram okokt bulgur är omkring 350 kalorier, 68 gram kolhydrater, 7.7 gram kostfibrer, 12 gram proteiner och 1.3 gram fett.Bulgur är fritt från kolesterol, lättsmält, lämplig för vegetarisk kosthållning och, lagad på rätt sätt, mycket välsmakande. Till dess egenskaper hör att ge långvarig känsla av mättnad. I många dietsammanhang ges bulgur allt större utrymme. Som ingrediens i såväl sallader som kalla och varma huvudrätter, erbjuder bulgur otagliga variationsmöjligheter.En del av rätterna i denna bok hör till de klassiska rätterna från Anatolien, medan andra är mer moderna varianter. Av bokens 43 rätter är 25 helt vegetariska. 14 rätter innehåller kött, 3 lagas med fisk och 1 med kyckling. Trots att Sverige ganska nyligen stiftat bekantskap med bulgur, ökar intresset hela tiden. Än så länge används bulgur endast i enstaka salladsrätter och i naturell bulgurpilaff. Vi gav ut den här boken, för att man i Sverige skall kunna dra nytta av bulgurens många möjligheter.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Ris, couscous och bulgur | Arla

Nej, nu börjar det bli tjatigt. Det måste finnas något annat än flintastek att lägga på grillen. Ja, visst gör det. En hel massa, faktiskt. Under parollen ...

Kolgrill Kalmar i Kalmar | Kalmar | Kyparn.se

Gör en bra affär på 43 rätter med bulgur (E-bok, 2015) Lägst pris just nu 69 kr bland 2 st butiker. Varje månad hjälper vi över 1,2 miljoner svenskar att ...

43 rätter med bulgur | Stockholms Stadsbibliotek

Buy 43 rätter med bulgur by Funda Özyurt (ISBN: 9789197777414) from Amazon's Book Store. Everyday low prices and free delivery on eligible orders.

43 rätter med bulgur

LÄS MER