

[Home](#) » [Кулінарія](#) » [Булгур замість плову: бюджетна страва, яку сім'я проситиме знову](#)

Булгур замість плову: бюджетна страва, яку сім'я проситиме знову

КОЛОМІЄЦЬ НАДІЯ — 23 Травня 2026, 22:22 1 Min Read — КУЛІНАРІЯ



Важливі новини щодня — додайте «Експерт» в улюблені джерела Google

Булгур із м'ясом та овочами може стати простою і ситною альтернативою класичним кашам або плову. Для приготування страви знадобляться доступні продукти, а сам булгур можна не варити окремо, а готувати прямо на сковороді.

Для приготування знадобляться булгур, м'ясо, морква, цибуля, часник, спеції та зелень.

Спочатку м'ясо потрібно подрібнити та обсмажити на середньому вогні до золотистої скоринки. Після цього до нього додають моркву та цибулю.

У суміш вливають приблизно 50 грамів води та тушкують під кришкою близько 20 хвилин.

Далі до м'яса та овочів всипають булгур і обсмажують його разом із загальною масою ще приблизно 5 хвилин.

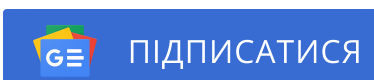
Потім у страву додають воду у співвідношенні 1:2 — одна частина булгуру на дві частини води. Також додають сіль, перець і часник.

Страву тушкують під закритою кришкою ще приблизно 20 хвилин або до повної готовності булгуру.

Перед подачею булгур рекомендують посипати свіжою зеленню.

Булгур вважається корисним та бюджетним продуктом. Його часто використовують для приготування каш, супів, салатів і боулів.

Читайте ЕКСПЕРТ у Google News

Помітили помилку у матеріалі? Повідомте редакцію: corrections@expert.in.ua

ОСТАННІ НОВИНИ

СЬОГОДНІ

22:31 Кінолог пояснив, чому не радить заводити спанієлів

22:22 Булгур замість плову: бюджетна страва, яку сім'я проситиме знову

22:13 Українців опередили про нове подорожчання комуналки: що зростає найшвидше

22:05 Дата народження може видати ваше покликання: нумерологи назвали "код долі"

21:54 У Кривому Розі показали декларації керівників ТЦК: квартири, авто і валютна готівка

21:45 Студентам готують нові стипендії: у Зеленського заговорили про підвищення виплат

21:37 Росія повертає з ремонту свій атомний гігант: крейсер 25 років не міг повернутися у стрій

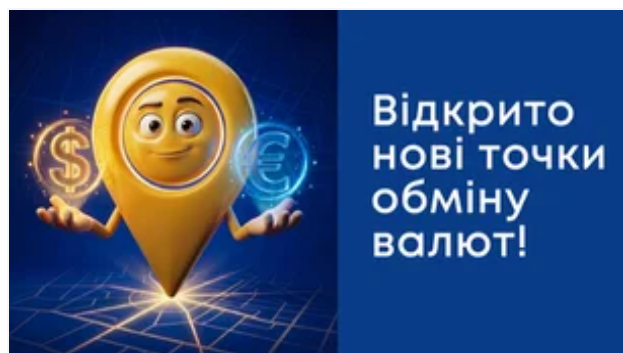
21:30 Одна звичка виявилася сильнішою за спорт: як захиститися від стресу на роботі

21:21 "Гроші до зарплати" можуть залишити без грошей: українців опередили про небезпечні кредити

21:12 Італійське село заманює нових жителів грошима: за переїзд готові платити тисячі євро

LOAD MORE

булгур



Відділень ломбарду "Скарбниця" стало ще більше!



Сукні, що роблять образ незабутнім



У Києві Rozetka зриває ціни: взуття для чоловіків -40%

КАТЕГОРІЇ НОВИН

[Всі новини](#)[Україна](#)[Політика](#)[Економіка](#)[Світ](#)[Стиль життя](#)[Авто](#)[Технології](#)[Суспільство](#)[Здоров'я](#)

ІНФОРМАЦІЯ

[Про проект](#)[Автори](#)[Редакційна політика і стандарти](#)[Політика використання ШІ](#)[Політика конфіденційності](#)[Правила коментування](#)[Контакти](#)

ТОВ «НОВА МЕДІА ГРУПА» © 2014—2026

Реєстрація R40-06871 у Реєстрі суб'єктів у сфері медіа

Адреса: 01014, м. Київ, вул. Звіринецька, 63

editor@expert.in.uacorrections@expert.in.uareklama@expert.in.ua