Biker bulgur

**-BIKEFOOD kategória-**

**Hozzávalók (9 db-hoz):**

½ bögre bulgur

2-3 ek kuszkusz

2-3 ek teljes kiőrlésű búzaliszt (helyettesíthető más liszttel ízlés szerint)

reszelt répa és cukkini (ízlés szerint)

morzsolt, főtt kukorica (ízlés szerint)

1/3 tofu (60 gr)

2 tk lenmagliszt (elhagyható)

fűszerek (kurkuma, majoránna)

1 kk himalájai só

A bulgurt leöntjük kétszeres mennyiségű forró vízzel, lefedjük, majd, amikor már félig megpuhult hozzáadjuk a kuszkuszt. Lereszeljük a répát, cukkinit. A tofut villával összetörjük. Amikor a bulguros massza teljesen meghűlt hozzákeverjük a többi hozzávalót, fűszerezzük és kis golyókat készítünk belőle. Sütőpapírral bélelt tepsibe tesszük őket, majd kb. 170 fokon, légkeveréses sütőben 25-30 percig sütjük. Végül egy kissé puha, de masszív golyót kapunk végeredményűl. Akkor jó, ha nem esik szét. Utazáshoz egyszerű, könnyen ehető. Otthonra salátával és valamilyen mártogatós szósszal ajánlom.

Elkészítési idő: kb. 30-40 perc+ a bulgur lehűlési ideje

Allergének: bulgur, kuszkusz, liszt, tofu

