

# Vegetariánská musaka s bulgurem



Typ receptu  
**Vegetariánský**



Náročnost  
**Středně obtížná**



Doba přípravy  
**120 minut**



Množství  
**6 porcí**

## Ingredience:

- 250 g bulguru Bioharmonie
  - 2 lžice olivového oleje extra panenského Biolinie
  - 500 ml zeleninového vývaru Biolinie
  - 1 konzerva loupaných sekaných rajčat Biolinie
  - 3 lilky pokrájené na tenká kolečka
  - 2 nasekané cibule
  - 4 prolisované stroužky česneku
  - ¼ lžičky mletého nového koření Sonnentor
  - ¼ lžičky mleté skořice Sonnentor
  - špetka mletého hřebíčku Sonnentor
  - 2 lžičky čerstvého nasekaného oregana
- Na bešamel:**
- 1 lžice másla
  - 2 lžice pšeničné mouky bíle hladké Bioharmonie
  - 1 šálek mléka
  - nastrouhaný parmazán
  - sůl
  - 1 ušlehané vejce

## Postup:

Připravte si větší plech vyložený pečicím papírem, pokapejte olivovým olejem kolečka lilků z obou stran a pečte v troubě při 180 °C z každé strany do zlatova.

V pánvi mezitím nechte na oleji zpěnit cibulku, přidejte prolisovaný česnek a společně asi 5 minut míchejte na mírném ohni. Přidejte bulgur (nevařený) a dalších 5 minut smažte společně s česnekem a cibulí. Přidejte mleté koření, sekaná rajčata, sůl a řádně promíchejte. Pak přilijte zeleninový vývar a vařte asi 20 minut na mírném ohni. Občas zamíchejte.

### Příprava bešamelu:

V hrnci rozpustíte na mírném ohni máslo a postupně za stálého míchání přisypávejte mouku. Postupně přilijte mléko a stále míchejte, aby se bešamel nepřipaloval a byl vláčný bez hrudek. Vařte asi 5 minut, dokud nevznikne hustá jemná konzistence. Na závěr přidejte sůl a nastrouhaný parmazán. Odstavte z ohně a vlijte rozšlehané vejce. Vše řádně promíchejte.

Předehřejte troubu na 180 °C a připravte si zapékací nádobu o rozměru přibližně 30 x 17 cm. Polovinu lilků vložte na dno nádoby. Na ně navršte směs bulguru a opět pokračujte se zbylou polovinou lilků. Nakonec přelijte bešamelem a pečte asi 40 minut, dokud není povrch krásně křupavý a zlatavý. Ihned podávejte.