

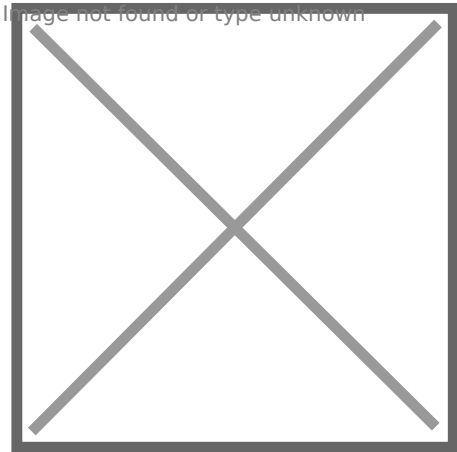
## Рецепты Bravolli > Основное блюдо

# Сливочный булгур со стейком и соусом демиглас

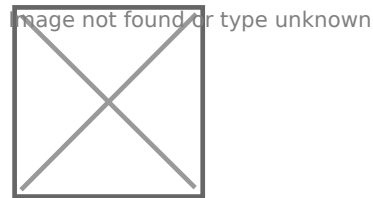
Сложность: Вложить душу

2 порции

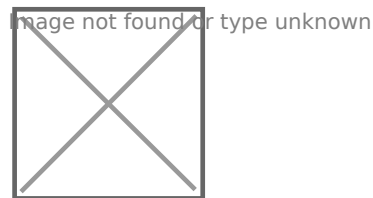
30 мин



### Продукты Bravolli:



Булгур



Булгур цельнозерновой

### Способ приготовления:

- В кипящую подсоленную воду высыпать булгур, варить на медленном огне под крышкой 15 минут. В конце приготовления добавить 20 г сливочного масла и перемешать.
- Стейк посолить и поперчить, смазать растительным маслом, оставить на 10 минут.
- В это время разогреть соус, добавить в него финики, морковь и измельченный миндаль, тушить 15 минут.
- На разогретую сковороду выложить мясо, жарить на сильном огне по 2 минуты с каждой стороны, добавить сливочное масло и чеснок, поливать растопленным маслом 1 минуту.
- Завернуть мясо в фольгу, дать отдохнуть 5 минут, затем нарезать порционно.
- На тарелку выложить рядом булгур и стейк, обильно полить соусом.
- Подавать с горошком и перцем.

