

Salát s bulgurem, červenou řepou a sýrem feta

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: Monyszek



Suroviny

Porce: 2

- Česnek 1 ks
- Červená řepa 1 ks
- Červená cibule 1 ks
- Olivový olej 4 lžíce
- Cherry rajčátka - větvičky 2 ks
- Bulgur 100 g
- Sůl dle chuti 1 špetka
- Pepř dle chuti 1 špetka
- Salátové listy 40 g
- Sýr feta 40 g
- **CITRONOVÝ DRESINK**
- Olivový olej 4 lžíce
- Citron na šťávu 1 ks
- Čerstvý koriandr 1 hrst
- Med 1 lžíce

Doba přípravy: 90 min

Obtížnost: Středně obtížné

Způsob přípravy: Vaření

Zařazení: Večeře

Země: Česká republika

Počet porcí: 2

Postup:

Troubu předehřeju na 170 °C. Z neoloupané hlavičky česneku odříznu vrchní část a zbytek hlavičky položím na pečicí plech spolu s červenou řepou a cibulí. Pokapu 2 lžícemi olivového oleje a peču 35 minut. Pak přidám na plech rajčátka na větvičce a peču dalších 5–7 minut, dokud nezměknou. V pánvi přivedu k varu 200 ml vody, osolím, přisypu bulgur, znovu přivedu k varu a vařím 20 minut. Scedím a dám zatím stranou.

Z hlavičky upečeného česneku vytlačím stroužky česneku a rozmačkám je na prkýnku plochou nož. Rozmačkaný česnek promíchám s bulgurem a zbývajícím olejem, podle chuti osolím a opepřím. Připravím si dresink tak, že všechny přísady rozmělním ručním mixérem dohladka. Na dva talíře rozložím saláty, posypu je bulgurem. Na bulgur rozložím červenou řepu, cibuli, posypu rozdrobeným sýrem feta. Navrch nakladu rajčátka a celý salát zaliju citronovým dresinkem.