

Salát s bulgurem

Kategorie: [Pokrmy](#)

Autor: Lenka



Suroviny

Porce: 4

- suchý bulgur 100 g
- kuřecí prso 1 plátek
- olivový olej 2 lžíce
- koření na kuře 1 lžička
- ledový salát 1 ks
- rajče 3 ks
- okurka 1 ks
- paprika 2 ks
- vařené vejce 2 ks
- červená cibule 1 ks
- tvrdý sýr 1 hrst

Doba přípravy: 30 min

Obtížnost: Snadné

Určen pro: Vegetariáni

Způsob přípravy: Smažení

Zařazení: Večeře

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Bulgur připravíme dle návodu na sáčku. Kuřecí prsa posypeme kořením a maso zprudka osmažíme. Na každou porci si vezmeme hlubší talíř, na dno natrháme salát, posypeme bulgurem a dále

klademe zeleninu. Na ni dáme na měsíčky nakrájená vařená vejíčka, nastrouhaný sýr, na plátky nakrájené maso a plátky cibule a zakapeme olivovým olejem.