

Salát z bulguru

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Olivový olej 4 lžíce
- Šalotka 1 ks
- Cuketa 200 g
- Černé olivy 10 ks
- Vejce natvrdo 2 ks
- Lilek 300 g
- Česnek 1 stroužek
- Bazalka 1 svazek
- Bulgur 250 g
- Bazalka 1 ks
- Zeleninový vývar 125 ml
- Citrónová šťáva 2 lžíce
- Pepř, sůl 1 špetka

Doba přípravy: 45 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Arménie

Počet porcí: 4

Postup:

Stroužek česneku oloupeme a jemně nasekáme. Bulgur s česnekem dáme do 1/2 l vroucí vody, přidáme 1 lžičku soli a na mírném plameni 5-10 minut povaříme. Pak necháme vychladnout.

Lilek nakrájíme na plátky, osolíme a necháme asi 10 minut odležet. Pak plátky otřeme. Na pánvi

zahřejeme olej a plátky lilku po obou stranách opečeme dokřupava.

Cuketu omyjeme a očistíme. Cuketu a lilek nakrájíme na kostky. Šalotku oloupeme a nakrájíme najemno. Olivy nakrájíme na čtvrtiny a vypeckujeme. Bazalku omyjeme a nakrájíme na proužky.

Připravíme si omáčku. Smícháme citronovou šťávu, vývar, bylinková sůl, pepř, najemno nakrájený česnek. Oba druhy oleje ušleháme metlou na sníh a přidáme na tenké proužky nakrájené bazalkové lístky. Vše dobře promícháme.

Všechny přísady smícháme a vmícháme omáčku. Uvařené vejce rozpůlíme a dáme na salát.

Salát z bulguru ihned podáváme.