

Zeleninový salát s bulgurem a rukolou

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Balkánský sýr 100 g
- Rukola 1 ks
- Čínské zelí 1 ks
- Rajče 4 ks
- Bulgur 1 ks
- Olivový olej 1 dl
- Sůl 1 špetka

Doba přípravy: 25 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Bulgur namočíme 2 hodiny předem do vody. Nabobtnalý bulgur scedíme.

Připravíme si zeleninu na salát. Zeleninu omyjeme, nakrájíme, smícháme s bulgurem. Salát zakápneme olivovým olejem a přidáme asi 100 g balkánského sýra. Zeleninový salát s bulgurem a rukolou pak ještě podle chuti dosolíme.

Zeleninový salát s bulgurem a rukolou podáváme ihned.