

Bulgurový tabuleh s panenkou

Kategorie: [Maso](#)

Autor: Monyszek



Suroviny

Porce: 4

- Bulgur 120 g
- Brokolice 300 g
- Okurky 2 ks
- Sůl dle chuti 1 špetka
- Pepř dle chuti 1 špetka
- Citronová šťáva 2 lžíce
- Olivový olej 2 lžíce
- Vepřová panenka 800 g
- Vlašské ořechy 75 g
- Sezamové semínko 15 g
- Sušený česnek 1 lžíce
- Cherry rajčata 250 g
- Hladkolistá petrželka 1 hrst

Doba přípravy: 60 min

Obtížnost: Středně obtížné

Způsob přípravy: Pečení

Zařazení: Oběd

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Bulgur nasype do mísy, zalijte 375 ml vroucí vody a nechte stát 30 minut, nebo dokud bulgur nezměkne. Pak nechte kompletně zchladnout.

Troubu přehřejte na 200 °C. Brokolici najemno rozmixujte, smíchejte s bulgurem a kousky okurky. Podle chuti osolte, opepřete a dochuťte citronovou šťávou a olejem. Dejte stranou. Vepřovou panenku omyjte, osušte, potřete olejem a důkladně osolte a opepřete. Ořechy nahrubo nasekejte nebo rozmixujte, smíchejte se sezamovým semínkem a sušeným česnekem i pepřem. Ve směsi panenku obalte a dejte na vymazaný pekáček. Pečte 10 minut, pak do pekáčku přidejte i rajčata a pečte společně dalších 5 minut. Servírujte společně s bulgurem, posypané petrželkou.