

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 přehřejte na 170 °C. Z neoloupané hlavičky česneku odřízně vrchní část a zbytek hlavičky položte na pečicí plech spolu s červenou řepou a cibulí. Pokapejte 2 lžícemi olivového oleje a pečte 35 minut. Pak přidejte na plech rajčátka na větvičce a pečte dalších 5-7 minut, dokud nezměkknou.

V pánvi přiveďte k varu 200 ml vody, osolte, přisypete bulgur, znovu přiveďte k varu a vařte 20 minut. Scedíte a dáte zatím stranou.

Z hlavičky upečeného česneku vytlačíte stroužky česneku a rozmačkáte je na prkýnku plochou nožem. Rozmačkáný česnek promícháte s bulgurem a zbývajícím olejem, podle chuti osolíte a opepříte.

Připravíte si dresink tak, že všechny přísady rozmělníte ručním mixérem dohladka.

Na dva talíře rozložíte saláty, posypete je bulgurem. Na bulgur rozložíte červenou řepu, cibuli, posypete rozdrobeným sýrem feta. Navrch nakladete rajčátka a celý salát zalijete citronovým dresinkem.