Rukolový salát s kozím sýrem a bulgurem

Kategorie: Zdravá strava

Autor: Monyszek

Suroviny

Porce: 4

- Bulgur 1.5 ks
- Červená cibule 1 ks
- Červený vinný ocet 3 lžíce
- Dijonská hořčice 0.75 lžička
- Olivový olej 60 ml
- Sůl dle chuti 1 špetka
- Pepř dle chuti 1 špetka
- Rukola 120 g
- Cherry rajčata 340 g
- Sýr Buche 90 g

Doba přípravy: 30 min

Obtížnost: Středně obtížné

Způsob přípravy: Vaření

Zařazení: Večeře

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Bulgur vsypte do hrnce, přidejte půlku cibule a zalijte studenou vodou, aby sahala asi 5 cm nad bulgur. Přiveďte k varu, snižte plamen a 5 minut vařte, sejměte z ohně a nechte 15 minut stát. Poté sceďte, cibuli vyhoďte a bulgur dejte do mísy.
Druhou půlku cibule najemno nasekejte. V míse smíchejte ocet s hořčicí. Pak k nim pomalu a za stálého míchání přilévejte olej. Vmíchejte nasekanou cibuli a podle chuti osolte a opepřete. Polovinou

dresinku zalijte ještě vlahý bulgur a nechte zchladnout.
Polovinu rukoly dejte na servírovací mísu, přidejte polovinu bulguru, navrch dejte polovinu rajčat a polovinu sýru, pak zopakujte vrstvení se zbývajícími přísadami a zastříkněte zbylým dresinkem.