

Kisir - turecký salát z bulguru a zeleniny

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: sarysek



Suroviny

Porce: 4

- rajčata 2 ks
- červená kapie 1 ks
- čerstvá petrželová nať 1 svazek
- voda 400 ml
- rajčatová šťáva 5 lžíce
- jarní cibulka s natí 4 ks
- citronová šťáva 3 lžíce
- salátová okurka 0.5 ks
- extra panenský olivový olej 4 lžíce
- bulgur 250 g
- **podle chuti**
- mletá pálivá paprika 1 ks
- čerstvě mletý černý pepř 1 ks
- sůl 1 ks

Doba přípravy: 20 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Turecko

Počet porcí: 4

Postup:

Rajčata omyjeme, překrojíme na polovinu, odstraníme semínka a pokrájíme na malé kostky. Papriku zbavíme jádřince, semínek, žilek, omyjeme a pokrájíme na malé kostky. Okurku omyjeme, neloupeme, odkrojíme konce a pokrájíme na malé kostky. Jarní cibulku očistíme a pokrájíme i s natí

na kolečka. Petrželovou nať omyjeme a posekáme na jemno. V misce smícháme rajčatovou šťávu nebo pyré, olivový olej a citronovou šťávu.

Do hrnce nasypeme bulgur, zalijeme vroucí vodou, přikryjeme pokličkou a necháme ho napučet a změkknout - asi 15 minut. K měkkému bulguru přimícháme směs oleje, rajčatové a citronové šťávy, vmícháme připravenou pokrájenou zeleninu a posekanou petrželovou nať, dochutíme solí a čerstvě mletým černým pepřem. Kdo má rád pikantní, může přidat pálivou papriku a salát máme připravený na podávání.

Kisir - turecký salát z bulguru a zeleniny podáváme jako samostatné jídlo s Ayranem, což je velmi oblíbený turecký osvěžující nápoj z jogurtu smíchaného se studenou vodou a solí. Kisir ideálně podáváme jako lehké jídlo k obědu či večeři v horkých letních dnech. Kisir také můžeme podávat jen jako salát či chuťovku anebo jako výbornou přílohu ke grilovanému masu.