

Bulgurový salát s dýní a fetou



Obtížnost: ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 30min
Celkový čas: 40min , Porce: 2

319 kalorií , **0 g** cukrů , **30 g** tuků , **9 g** bílkovin

Autor: sonizna

Odkaz: <https://srecepty.cz/bulgurovy-salat-s-dyni-a-fetou>

Příprava

Dýni oloupeme, zbavíme semen a nakrájíme na 3 cm velké kousky. Naskládáme na plech, zalijeme harissou, osolíme a opeříme. Pečeme 30 minut na 190 °C. Na posledních 7 minut přidáme dýňová semínka (zvláště, nedáváme je k dýni). Cibuli nakrájíme na plátky. Bulgur uvaříme podle návodu na obalu. Poté do něj vmícháme šťávu z jedné limetky. Zamícháme cibuli a necháme 5 minut stát. Fetu nastroháme, koriandr nasekáme na jemno. Obojí přidáme k bulguru, spolu s vystydlou dýní a špenátem. Zastříkneme šťávou z druhé limetky, posypeme semínky, olejem a osolíme, opeříme. Zamícháme.

▣ Tip k receptu

Pokud máme jiný druh dýně, můžeme použít i ten.



Ingredience

- 1 ks dýně
- 2 ks limety
- 1 ks červené cibule
- 2 lžíce harissy
- 3 lžíce fety
- 1 lžíce koriandru
- 3 lžíce olivového oleje
- 1 lžička soli
- 1 lžička pepře
- 100 g bulguru
- 50 g špenátu
- 50 g dýňových semínek

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Vegetarián, Hlavní chod