

# 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 opepříme. Pečeme 30 minut na 190 °C. Na posledních 7 minut přidáme dýňová semínka (zvlášť, 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, opepříme. 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

