

Bulgurový salát s dýní



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 35min , Porce: 1

126 kalorií , 0 g cukrů , 6 g tuků , 0 g bílkovin

Autor: sonizna

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

Příprava

Dýně je nakrájena na 2 cm velké kostky. Bulgur a dýni uvaříme doměkka. Pokud nám zbyla nějaká dýně, dáme ji i s horkou vodou do sklenice, zavřeme víčkem, otočíme dnem vzhůru a necháme přes noc. Takto si dýni zakonzervujeme pro další použití. Mezitím co se vaří dýně, nakrájíme cibuli najemno nebo na tenké plátky. Bazalku nakrájíme (nejlépe nekovovým nožem, aby bazalka nezhnědla) na drobno a přidáme k cibuli. Polníček také párkrát překrojíme a přidáme ho k cibuli. Dýňová semínka můžeme použít už předpečená a solená – potom ale pozor s dosolováním salátu. Nebo semínka použijeme čerstvá a opečeme nasucho na pánvi. A nebo je vůbec opékat nemusíme. Uvařený bulgur smícháme s olejem a citrónovou šťávou. Přidáme i dýni. Až bulgur trochu vystydne, přidáme k němu cibulovou směs a ozdobíme dýňovými semínky.

Ingredience

- ✓ 100 g dýně
- ✓ 40 g Bulguru
- ✓ 20 g červené cibule
- ✓ 3 lžičky citrónové šťávy
- ✓ 1 lžička bazalky
- ✓ 25 g polníčku
- ✓ troška dýňových semínek
- ✓ 1 lžička olivového oleje
- ✓ 1/2 lžičky soli
- ✓ 1/4 lžičky pepře

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Redukční, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Obiloviny, těstoviny a rýže, Štíhlá sletna, Vegetarián, Salát



Tip k receptu

Váha dýně je brána už bez semen a slupky.

