

Letní bulgurový salát



Typ receptu
Bez laktózy
Vegan



Náročnost
Snadná



Doba přípravy
35 minut



Množství
4 porce

Ingredience:

- 250 g bulguru Bioharmonie
- 1 konzerva sterilované cizrny Biolinie
- 2 polévkové lžíce olivového oleje extra panenského Biolinie
- 1 lžička přírodního třtinového cukru Bioharmonie
- 1 červená cibulka
- 1 červená paprika
- 1 menší okurka
- hrst čerstvého kopru
- hrst čerstvé petrželky
- šťáva z 1 citrónu
- 1 stroužek česneku
- pepř Sonnentor, sůl Biosal
- 1 lžička mletého kmínu Sonnentor

Postup:

Bulgur připravte v poměru 1:2 (bulgur : voda). Zalijte vroucí vodou, přidejte sůl a kapku oleje, 2 minuty povařte a pak nechte pod pokličkou 20 minut dojít. Bulgur je možné si připravit i den dopředu a přimíchat k ostatním surovinám již chlazený.

Mezitím nakrájejte zeleninu a bylinky a vše vložte do mísy. Přidejte uvařený vychladlý bulgur, dochutěte solí, pepřem a bylinkami, zalijte olivovým olejem a citrónovou šťávou. Vše řádně promíchejte a podávejte.