

Salát Tabbouleh



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 40min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 1h 0min , Porce: 4

893 kalorií , **8 g** cukrů , **75 g** tuků , **41 g** bílkovin

Autor: Beruska64

Odkaz: <https://srecepty.cz/salat-tabbouleh>

Příprava

Bulgur dáme povařit do vroucí osolené vody, povaříme cca 15-20 minut. Až je bulgur měkký, tak ho scedíme a necháme vychladnout. Cherry rajčátka si nakrájíme na plátky, cibuli najemno nasekáme, promícháme s rajčátky, přidáme bazalku, nasekanou pažitku a promícháme. Do další mísy si dáme salát lolo rosso, který rozebereme na menší kousky. Bulgur poté smícháme se směsí, kde máme cherry rajčátka a tuto všechnu směs dáme k salátu lolo rosso. Všechno pořádně promícháme a přidáme dressing, který jsme si připravili následovně: Šťávu z citrónu smícháme s olivovým olejem, osolíme a opeříme. Tímto dressingem salát přelijeme a navrch salátu poklademe na půlky nakrájené olivy a na kostičky pokrájený sýr feta. Podáváme s pečivem.

Ingredience

- 100 g bulguru
- 1 ks citrónu
- 250 g cherry rajčátek
- 1 hlávka salátu lolo rosso
- 1 ks cibule
- 10 ks oliv
- 200 g sýru feta
- 5 lžic olivového oleje
- 2 lžíce nasekané pažitky
- špetka bazalky
- špetka pepře
- špetka soli

Kategorie

Výjimečný den, Řecká, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Zelenina, Něco extra, Vegetarián, Salát