

Letní bulgurový salát s cizrnou



Suroviny:

- 1 šálek bulguru
- 1 plechovka sterilované cizrny
- 1 nasekaná červená cibule
- 1 nakrájená červená paprika
- 1 menší nakrájená okurka
- čerstvý kopr
- čerstvá petrželka
- šťáva z jednoho citrónu
- 1 stroužek česneku
- ¼ šálku olivového oleje
- sůl a pepř, mletý kmín, špetka cukru

Postup:

Bulgur připravíme v poměru 1:2 (bulgur:voda). Zalijeme vroucí vodou, přidáme sůl, kapku oleje a 2 minuty vaříme. Poté necháme pod pokličkou 20 minut dojít. Mezitím si připravíme zeleniny a smícháme v míse dohromady spolu s cizrnou. Do mísy přidáme uvařený vychladlý bulgur, dochutíme solí, pepřem, bylinkami, olivovým olejem a citronovou šťávou. Řádně vše promícháme a necháme ještě asi 1 – 2 hodiny odležet v lednici. Podáváme chlazené.

