



Bulgurový salát s pečenou chilli dýní a granátovým jablkem

vegánsky

Stredne ťažké

45 minut

Pre 4 osoby

☆☆☆☆☆

Ako na to?

1. Dýni očistíte, zbavte streda se semínky a nakrájajte na kostky. Cibuli a 4 stroužky česneku oloupejte a nakrájajte nadrobno.
2. Na plech dejte dýni a zakápněte 4 lžícemi olivového oleje a sirupem. Přidejte pepř, sůl, chilli a dobře promíchejte. Přidejte neloupané stroužky česneku, rozmarýn a pečte na 220 °C na asi 8–10 minut.
3. Rozehřejte zbylý olivový olej, přidejte cibuli, česnek, sůl, římský kmín a nechte zesklovatět. Poté přidejte bulgur a osmahněte.
4. Přidejte bujon, zalijte horkou vodou a dobře rozmíchejte. Poduste 3–5 minut, dokud se veškerá tekutina nevstřebá do bulguru.
5. Z granátového jablka vyklepejte semínka, nasekejte mandle. Přidejte spolu s dýní k bulguru, promíchejte a ihned podávejte.