

KISIR - turecký salát z bulguru a zeleniny, turecký národní pokrm

Postup:

Zeleninový bulgur uvaříme dle návodu na obalu rajčata, papriku a okurku omyjeme a nakrájíme na kostky /papriku očistíme a zbavíme jádřince/, jarní cibulku očistíme a nakrájíme i s natí na jemná kolečka, petrželovou nať opláchneme a nakrájíme najemno v misce smícháme drcená rajčata i se šťávou, olivový olej, citronovou šťávu, osolíme a opeříme poté vše smícháme s uvařeným bulgurem kdo má rád pálivé, přidá najemno nasekanou chilli papričku

NÁŠ TIP - podávejte vychlazený, jako lehký samostatný pokrm /salát/, nebo jako přílohu k pečeným nebo grilovaným masům či rybám.

Dobrou chuť :)

Suroviny na 4 porce:

- 1 x zeleninový bulgur RV 200 g
- 2 x rajče
- 1 x kapie červená
- 1 x okurka
- petrželová nať
- rajčatová šťáva /nebo drcená rajčata ve vlastní šťávě/
- jarní cibulka, citron
- olivový olej 500 ml
- čerstvě mletý černý pepř
- sůl
- dle chuti a kdo má rád chilli papričky...

zdroj: www.rychlevareni.cz



autor: - zdroj: POTRAVINY CENTRAL LOUNY
vygenerováno v 03:32:12 dne 22. 12. 2024