

Mátový bulgur

Časová náročnost: 25 minut

Seznam přísad

200 g	bulgur
600 ml	voda nebo vývar
	olivový olej
3 ks	jarní cibulka
3 stroužek	česnek
1 ks	malá okurka
1 hrst	čerstvá máta
	citronová šťáva



Postup přípravy

Bulgur zalijeme vroucí vodou nebo vývarem a necháme asi 5 minut vařit. Poté odstavíme z plotny a necháme pod pokličkou v teple “dojít” (dokud se voda do bulguru nevstřebá a bulgur nezměkne). Mezitím si vedle na pánvičce na olivovém oleji osmahneme pokrájené jarní cibulky a po chvíli přidáme i nasekaný česnek. Necháme rozvonět a stáhneme z ohně. Okurku oloupeme a nastrouháme nahrubo. Mátu omyjeme, osušíme a nasekáme nadrobno. Cibuli s česnekem, nastrouhanou okurkou a nasekanou mátou smícháme s měkkým bulgurem a ochutíme solí a citronovou šťávou. Podáváme vychlazené jako osvěžující salát.