

Bulgurový salát s řepou, kadeřávkem, Jihočeskou nivou 30 % a kadeřávkovými chipsy

🕒 15 minut + 30 minut tepelná úprava ●●○○○



Ingredience (na 2 porce)

- 2 větší bulvy řepy – může být červená nebo mix červené a žluté
- olivový olej
- sůl
- 50 g bulguru (ideálně hrubozrného)
- 20 g quinoy
- 2 listy kadeřávku
- Jihočeská niva 30 %
- červená cibule
- granátové jablko
- vlašské ořechy

Zálivka:

- 1,5 lžíce olivového oleje
- 1 lžíce citronové šťávy
- 1 lžička javorového sirupu
- 1 lžička celozrnné hořčice
- sůl

Návod na přípravu:

Řepu oloupeme a nakrájíme na klínky. Rozprostřeme na plech vyložený pečicím papírem, pokapeme olivovým olejem, osolíme a promícháme. Pokud pečeme dva druhy řepy, pracujeme s nimi odděleně, aby červená neobarvila žlutou. Řepu rozprostřeme na plechu tak, aby se nepřekrývala. Necháme si na plechu místo na kadeřávkové chipsy, které budeme připravovat později.

Řepu vložíme do trouby vyhřáté na 200 °C a pečeme půl hodiny, resp. 18 minut, protože po té době přijde řada na chipsy a teplotu pro dopékání snížíme na 180 °C.

Než se vrátíme k pečení zeleniny, dáme vařit bulgur s quinoou. Oba druhy obilovin propláchneme ve studené vodě. V hrnci zalijeme vodou, aby hladina sahala asi 2 cm nad zrnka. Osolíme a pozvolna vaříme. Během vaření kontrolujeme množství vody, aby se zcela nevyvařila. Po 10 minutách vaření by mělo zůstat na dně hrnce trochu vody. Hrnec přiklopíme pokličkou a necháme dojít, než se dopeče zelenina. Bulgur s quinoou by měli vstřebat

zbylou vodu a měly by být pěkně sypké.

Kadeřávek opereme a dobře osušíme. Jeden list dáme prozatím stranou. Ten druhý natrháme na větší kusy. Vložíme do misky, zakápneme trochou oleje, lehce osolíme a promícháme. Vložíme do trouby na plech vedle řepy. Teplotu snížíme na 180 °C a pečeme 12 minut.

V misce prošleháme ingredience na zálivku – olej, citronovou šťávu, javorový sirup, hořčici a špetku soli.

Zbýlý list kadeřávku natrháme na malé kousky. Vložíme do misky se zálivkou a rukama promícháme, aby se kadeřávek zálivkou dobře obalil. Necháme 10–15 minut odležet. Poté kadeřávek promícháme s bulgurem a quinoou.

Kadeřávek s bulgurem a quinoou naservírujeme na talíře. Posypeme červenou cibulí nakrájenou na tenká půlkolečka. Na salát položíme pečenou řepu. Posypeme zrníčky z granátového jablka, Jihočeskou nivou nakrájenou na kostičky a nasekanými ořechy.

Poznámka: Salát chutná teplý stejně dobře jako studený.