



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[Recepty](#) 31. 8. 2022 | MUDr. Daniela Lilling

Tabbouleh s cizrnou

URL článku: magazin/recepty/Tabbouleh-s-cizrnou__s10007x20365.html

Pokud ve vašem repertoáru chybí snadný, zdravý a zároveň lahodný letní pokrm, který skvěle funguje jako rychlá večeře, příloha ke grilování nebo krabičkový oběd do práce, je tento libanonský recept přímo pro vás.



- Základními surovinami jsou bulgur, rajčata a velká spousta bylinek. **Rajčata** vybírejte ta nejvyzrálejší a bylinkami opravdu nešetřete. **Bulgur** se také často zaměňuje za kuskus, a pokud přemýšlíte o bezlepkové variantě, sáhněte po **quinoe**.

- Jako zdroj rostlinné bílkoviny jsme použili **cizrnu**, vyzkoušet můžete také černou nebo drobnou zelenou čočku.

Ingredience: 4 porce

¾ hrnku bulguru	150 g
4 rajčata	450 g
2 šalotky	140 g
1 lžíce olivového oleje	15 ml
šťáva z ½ citronu	
2 lžíce lístků čerstvé máty	
½ hrnku sekané hladkolisté petrželky	
1 konzerva sterilované cizrny	400 g
1 lžička soli	2 g
4 lžičky mandlových plátků	10 g
4 celozrnné bulky	240 g

Postup

1. Cizrnu z plechovky slijeme, důkladně propláchneme vodou a necháme okapat v sítku.
2. Bulgur uvaříme podle návodu v mírně osolené vodě, necháme zchladnout, a poté ho načechráme vidličkou tak, aby byl sypký.

3. Rajčata zbavíme středů se semínky a ponecháme pouze pevnou dužinu, kterou nakrájíme na menší kostičky.
4. Šalotku oloupeme a nasekáme nadrobno.
5. V míse smícháme bulgur, krájená rajčata, sekanou cibulku i cizrnu.
6. Nakonec přimícháme i najemno nakrájené bylinky a zálivku z citronové šťávy, oleje a soli. Dle chuti přidáme čerstvě mletý pepř, salát rozdělíme do misek a ozdobíme posekanými mandlemi.
7. Podáváme s celozrnnou bulkou.

výživové údaje	na porci na 100g celkem				kritéria Vím, co jím
	4 porce				
energetická hodnota (kcal)	kcal	404	117	1617	350-550 kcal/porci
bílkoviny	g	14,7	4,3	58,9	-
sacharidy	g	67	19,4	268	-
z toho cukry	g	7,9	2,3	31,5	-
tuky	g	7,7	2,2	30,6	-
z toho		-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	1,2	0,4	4,9	≤ 2 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,15 g/100 g
vláknina	g	14,1	4,1	56,2	≥ 1,4 g/100 g
sůl	g	1,56	0,45	6,23	≤ 0,875 g/100 g
přidaný cukr	g	0	0	0	≤ 3 g/100 g

Recept prošel hodnocením, odpovídá [kritériím programu a byl certifikován logem Vím, co jím](#) (lehké jídlo).

[bulgur hlavní jídlo](#) [jídlo do krabičky](#) [recept s cizrnou](#) [receptura dle kritérií Vím,](#)
[co jím rychlý zdravý recept](#) [salát s bulgurem](#) [tabbouleh](#) [veganský recept](#)
[vegetariánský recept](#) [zdravé jídlo](#) [zdravý recept](#)

Copyright © 2023

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz