



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[Recepty](#) 13. 7. 2015 | Mgr. Zuzana Douchová

Recept: Bulgurový salát s grilovaným ořechovým sýrem

URL článku: magazin/recepty/Recept:-Bulgurovy-salat-s-grilovany-m-orechovym-syrem__s10007x9226.html

Máte rádi grilované sýry? Ani při hubnutí a zdravém životním stylu se jim nemusíte vyhýbat, stačí vybrat nízkotučnější variantu, doplnit bulgurem se zeleninou a máte skvělý zdravý letní pokrm.



Bulgur v naší kuchyni

Klasický bulgur se vyrábí z pšeničného zrna, které se předvaří a naláme. **Díky předvařenosti stačí bulgur stejně jako kuskus pouze zalít vroucí vodou a nechat nabobtnat nebo jen krátce povařit, záleží na hrubosti zrn.** Na trhu je k dostání i ve špaldové či pohankové variantě. Bulgur se používá obdobně jako rýže nebo kuskus, tedy jako **příloha k masu a zelenině.** Výborný je také i na sladko uvařený v mléce či rostlinném nápoji spolu s ovocem, medem a ořechy. **Bulgur je lehce stravitelný, má vysoký obsah živin a příjemně oříškovou chuť. Kromě vlákniny obsahuje také vitamíny skupiny B, vitamín E a z minerálů převážně hořčík, fosfor, draslík, vápník a zinek.**

Grilovaný sýr s ořechovou krustou

Přísnými kritérii Vím, co jím a piju prošel na tento recept pouze sýr **Camembert linea** díky sníženému obsahu nasycených mastných kyseliny. V případě, že si nehlídáte váhu ani občasné zahřešení, tak určitě vyzkoušejte i obyčejný camembert, hermelín či kozí sýr. **Z mletých vlašských ořechů, medu a oleje** jsem udělala **marinádu na obalení sýru** a pekla jsem pod grilem v troubě. Díky této úpravě se vytvoří **výborná křupavá krusta**.

RECEPT: BULGUROVÝ SALÁT S GRILOVANÝM OŘECHOVÝM SÝREM



SUROVINY na 1 porci:

bulgur před vařením 100g

sýr Camembert linea President 90g

ořechy vlašské 5g

olej řepkový 5g

med 5g

citrónová šťáva 10g
sůl 2g
pepř 2g
polníček 30g
rajčata cherry 100g
okurka 100g
petržel hladkolistá 10g

POSTUP:

Bulgur připravíme podle návodu krátkým varem a pak dáme vychladnout. Sýr nařízneme do kříže na vrchní straně. Vlašské ořechy nasekáme najemno. Lžičku umletých ořechů smícháme se lžičkou medu a oleje a promícháme. Sýr potřeme z vrchu zálivkou. Pokrájíme si zeleninu, smícháme s bulgurem, pokrájenou petrželkou, solí, pepřem a zakápneme citrónovou šťávou. Můžeme přidat ještě vlašské ořechy či olivový olej dle chuti. Sýr dáme do předehřáté trouby s grilem na plech vyložený pečícím papírem na 180 ° C. Pečeme dozlatova cca 15 minut, až se vytvoří křupavá křusta a sýr se mírně nafoukne. Podáváme teplý s bulgurovým salátem.



Nutriční složení 1 porce:

<i>energie</i>	<i>676,9 kcal</i>
<i>bílkoviny</i>	<i>35,4 g</i>
<i>sacharidy</i>	<i>91,4 g</i>
<i>z toho cukry</i>	<i>9,8 g</i>
<i>tuky</i>	<i>21,3 g</i>
<i>SFA</i>	<i>9,6 g</i>
<i>TFA</i>	<i>0 g</i>

<i>vláknina</i>	<i>22,4 g</i>
<i>sodík</i>	<i>1,348 g</i>
<i>přidaný cukr</i>	<i>2,3 g</i>

Autor článku a receptu: Mgr. Zuzana Douchová – nutriční terapeut a psycholog

Fotografie: Tomáš Martínez

Zdroje: www.whfood.com

Copyright © 2024

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