



**magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://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-grilovanym-orechovym-syrem\\_s10007x9226.html](http://magazin/recepty/Recept:-Bulgurovy-salat-s-grilovanym-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 povářit, 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 kriterii 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 krusta a sýr se mírně nafoukne. Podáváme teplý s bulgurovým salátem.



### Nutriční složení 1 porce:

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

vláknina	22,4 g
sodík	1,348 g
přidaný cukr	2,3 g

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

*Fotografie: Tomáš Martínez*

*Zdroje: [www.whfood.com](http://www.whfood.com)*

---

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)