



Bulgurový salát s pečenou chilli dýní a granátovým jablkem

veganský	Středně obtížné	45 minut	Pro 4 osoby	☆☆☆☆☆
----------	-----------------	----------	-------------	-------

Ingredience

800 g dýně hokkaido
 1 ks cibule
 10 stroužků česneku
 6 lžíce lžic olivového oleje
 1 lžíce javorového sirupu
 4 snítky rozmarýnu nebo 1 lžíce sušeného
 225 g bulguru
 550 ml vody
 1/2 kostky zeleninového bujonu
 1 lžička římského kmínu
 1 lžička mletého chilli
 1 ks granátového jablka
 50 g mandlí
 sůl a pepř

Jak na to?

1. Dýni očistěte, zbavte středu se semínky a nakrájejte na kostky. Cibuli a 4 stroužky česneku oloupejte a nakrájejte nadrobno.
2. Na plech dejte dýni a zakápněte 4 lžícemi olivového oleje a sirupem. Přidejte pepř, sůl, chilli a dobře promíchejte. Přidejte neloupané stroužky česneku, rozmarýn a pečte na 220 °C na asi 8–10 minut.
3. Rozehřejte zbylý olivový olej, přidejte cibuli, česnek, sůl, římský kmín a nechte zesklovatět. Poté přidejte bulgur a osmahněte.
4. Přidejte bujon, zalijte horkou vodou a dobře rozmíchejte. Poduste 3–5 minut, dokud se veškerá tekutina nevstřebá do bulguru.
5. Z granátového jablka vyklepejte semínka, nasekejte mandle. Přidejte spolu s dýní k bulguru, promíchejte a ihned podávejte.