

Cizrna a bulgur s marinovanou červenou řepou a zakysanou smetanou

Počet porcí: 10

Ingredience:

Cizrna	500 g
Bulgur	500 g
Olivový olej z pokrutin Sansa/Pomace	2 dl
Zakysaná smetana	400 g
Červená řepa (ideálně čerstvá)	300 g
Na luštěniny /snížený obsah soli/	5 g
Cukr krystal	100 g
Ocet	1 dl
Jarní cibulka	100 g
Sůl (dle chuti)	



Postup:

Cizrnu namočte alespoň na dvě hodiny do vody, následně ji uvařte do měkka. Pokud k cizrně během varu přidáte trochu prášku do pečiva, bude cizrna krásně měkká. Cizrnu ochuťte kořenící směsí Na luštěniny.

Bulgur uvaříme v osolené vodě nebo ve vývaru.

Červenou řepu uvařenou na skus očistíme a nakrájíme na kostičky, ochutíme solí, cukrem a octem, důkladně promícháme a necháme cca 1 hodinu marinovat.

Poté ji smícháme s bulgurem a cizrnou. Směs případně ještě dochutíme a smícháme s olivovým olejem.

Zakysanou smetanu ochutíme solí a cukrem, lehce ji zahřejeme a podáváme k cizrně a bulguru. Pokrm dozdobíme krájenou jarní cibulkou.

Tip šéfkuchaře:

Místo čerstvé řepy můžete použít sterilovanou červenou řepu, například od Vitany.

Zajímavější chuť bulguru docílíte jeho uvařením ve vývaru - třeba v zeleninovém od Vitany.

Dobrou chuť přeje **Kulinářský kolektiv Vitana food service.**

Více na www.vitanafs.cz.