Tálalás: **4 főre**

Előkészítés: **10 perc**

Elkészítés: **45 perc**

Havas Dóra

BULGURSALÁTA ROPOGÓS PIRÍTOTT TÖKKEL

A megannyi finom hozzávaló között diszkréten megbújó tépett kacsacomb miatt nem vegán, viszont cserébe kifejezetten vagány ez a ropogós pirított tökkel megspékelt bulgursaláta. De, aki úgy szereti, az nyugodtan elhagyhatja a kacsát. A saláta nem fog megsértődni tőle. Maximum Feri! ;)

HOZZÁVALÓK

2 evőkanál olívaolaj
5 dl szárnyas alaplé
15 dkg bulgur
500 g hokkaido tök
fél teáskanál őrölt, füstölt paprika
3 evőkanál kukoricadara
1 teáskanál só
fél teáskanál Őrölt bors
2 teáskanál szezámmag
1 fürt koktélparadicsom
7 dkg kapribogyó
2 evőkanál napraforgómag
1 fej fokhagyma
fél narancsnyi frissen facsart narancslé
2 db kacsacomb
4 evőkanál extra szűz olívaolaj

ALLERGÉNEK

napraforgómag

---

1. Az olajat egy közepes lábosban felhevítjük, majd hozzáadjuk a bulgurt. Pár percig pirítjuk, amíg kissé üvegessé nem válik.

2. Ekkor óvatosan felöntjük annyi alaplével, amennyi ellepi. Lefedjük és addig főzzük, amíg az összes folyadékot magába nem szívja.

3. A tököt vékony hasábokra vágjuk, majd meghámozzuk, a sütőpapírral bélelt tepsire fektetjük, és két evőkanál olívaolajjal alaposan összeforgatjuk.

4. A kukoricadarát elkeverjük a sóval, borssal, a füstölt paprikával és a szezámmaggal és megszórjuk a keverékkel a tököt, majd összeforgatjuk a

kettévágott, pucolatlan fokhagyma fejjel, és az egészet a 190 fokra előmelegített sütőbe tesszük.

5 25-30 percig sütjük, majd hozzáadjuk a koktélparadicsomokat is és további 10 percig sütjük, amíg a paradicsomok összeesnek, a tök pedig ropogósra sül.

6 A bulgurt szétterítjük egy tálon, elrendezzük rajta a sült édesburgonyát és a paradicsomot, a puhára sült fokhagymagerezdeket kinyomkodjuk a héjából és a salátára szórjuk, majd az egészet megszórjuk napraforgómaggal és lecsepegtetett kapribogyóval.

7 Elterítjük rajta a villával falatokra tépkedett kacsahúst, végül meglocsoljuk a narancslé és az olívaolaj keverékével. Ízlés szerint sózzuk és borsozzuk, langyosan vagy hidegen tálaljuk.

Töltse le további receptjeinket az auchan.hu/receptek oldalról!