





J A R M I L A M A N D Ź U K O V Á

Potraviny
pro zdravou
výživu *od A*
do Z

VYŠEHRAĐ

© Ing. Jarmila Mandžuková, 2007
Illustrations © PhDr. Václav Hradecký, 2007
ISBN 978-80-7021-865-5

OBSAH

ÚVOD	11
------------	----

A

AGAR-AGAR	13
Jahodový rosol	13
Dortová poleva z agaru	13

ADZUKI	14
Prejt z fazolí adzuki	14
Pikantní fazole adzuki	15
Přílohové fazole adzuki	15

AMARANT	15
Indiánské placky	17
Zelný bramborák	17
Perníkový koláč k čaji	17
Slané preclíky	18

ARAME	18
Arame v zelenině	18

B

BANCHA	19
--------------	----

BIOPOTRAVINY	19
--------------------	----

BULGUR	19
Bulgur s houbami	20
Přílohový bulgur	20
Jemné knedlíčky	20
Salát Tabouleh	21
Libanonská tabúlá	21
Falešný „bramborový salát“	21

C

CELOZRNÁ MOUKA	22
Křehký kedlubnový bramborák .	23
Kapustové placky	23
Univerzální celozrnné těsto ...	24
Celozrnní šnecci	25
Domácí ořechový chléb	25
Egyptský chléb	26
Mikulášské chlebíčky	26
Sněhový rybízový koláč	27
Datlové dalamánky	27

CELOZRNÉ TĚSTOVINY	27
-------------------------	----

CEREÁLNÍ SMĚSI	28
Snídaňové müsli	28
Domácí müsli tyčinky	29

CIZRNA	29
Cizrnová polévka	30
Cizrna po valašsku	30
Krokety z cizrny	30
Cizrnový salát	31
Hummus	31
Cizrnová pažitková pomazánka .	31
Ořechový závin z cizrny	31

CUKR	32
Cukr třtinový	32
Obilné slady a sladidla	32

Č		JAVOROVÝ SIRUP	47
ČAJ	33	Šneci	48
Čaj zelený	33	Chlebiček s javorovým sirupem .	48
Čaj Bancha	34	Hnědé koláčky	48
Čaj Kukicha	34	Vanilkové rohlíčky s javorovým	
Čaj Lotosový kořen	35	sirupem	49
Čaj Mu	35	JÁHLY	49
ČOČKA	36	Zeleninová jáhlová polévka	50
Čočková polévka	37	Jáhlovo-bramborová kaše	
Čočková sekaná	37	se škvarky	50
Čočkové válečky	37	Jihočeský jáhlový kuba	51
Čočkový salát	38	Plněné jáhlové lívance	
D		se špenátem	51
DÝŇOVÁ SEMENA	38	Jáhlová kaše	51
Tmavý dýňový chléb	39	Nákyp z jáhlové kaše	52
Vícezrnňé pracny	40	Tvarohový jáhlový dezert	52
F		Křehulky	52
FAZOLE	40	Plněné košíčky	52
Chatařská fazolová polévka	41	Punčové kuličky	53
Mexické chilli	41	JEČMEN	53
Bretaňské fazole	42	Kroupová skleněnka	54
Chilli con carne	42	Kroupy se zeleninou	54
Fazolové placičky	42	Kroupové nočky	55
Zimní fazolový salát	43	Nastavovaná kaše	55
FRUKTÓZA	43	Ječné palačinky	55
Čokoládové řezy	43	Vločkové řízky	56
Kokosové kuličky	44	Granola	56
G		K	
GOMASIO	45	KAROB	56
H		„Čokoládový“ koláč	57
HRÁCH	45	Karobový hrnkový koláč	57
Hrachový krém	46	Zapečená jablka s karobovým	
Hrachové řízky	46	krémem	57
Jemná hrachová kaše	46	Karobové vánoční pracny	58
		Karobová kolečka	58
		Karobové trojhránky	58

Domácí karobová čokoláda	59	Maso sójové	73
Karobová poleva	59	Sójové kostky s pórkem	74
KÁVA	59	Guláš ze sójového masa	74
KOMBU	60	Sójový hamburger	74
KOMBUCHA	61	Vege haše	76
KUKUŘICE	61	Maso Šmakoun	76
Polenta	63	Guláš pro šmakouny	76
Jarní zapečená polenta	64	MELASA	77
Kukuřičné lívanečky	64	MISO	78
Mexické tortily	64	MLÉKO ROSTLINNÉ	78
Japonské zeleninové smaženky	64	Mléko sójové	78
Letní koláč	65	Jablkové lívanečky	79
Křehké sušenky	65	Krupicový dort za studena	79
Bramborové řízečky	65	Domácí bílá čokoláda	79
Rozinkový koláč s drobenkou	66	Falešný marcipán	79
Omeleta Kačka	66	Výživná snídaně	80
Čokoládový dort z corn flakes	66	Ovocný koktejl	80
KUSKUS	67	MOŘSKÉ ŘASY	80
KUZU	67	MUNGO	81
L		Zelená naklíčená pánev	81
LNĚNÁ SEMÍNKA	68	N	
Točenec se lněným semínkem	69	NORI	82
LUŠTĚNINY	69	O	
M		OLEJE	82
MASO ROSTLINNÉ	70	Olej z dýňových semen	82
Klaso	70	Olej z kukuřice	82
Maso Robi	71	Olej z lněných semen	82
Kung-pao	71	Olej olivový	83
Tatarský biftek	72	Olej palmový	83
Maso Seitan	72	Olej z pšeničných klíčků	84
„Čína“ ze seitanu	72	Olej řepkový	84
Seitan na špízu	72	Olej ze sezamových semínek	84
Seitan na červeném víně	73	Olej z vinné révy	84

OVES	84	Rýžový kuba	101
Polévka z ovesných vloček	86	Rýžový nákyp s jablky	101
Ražniči s ovesnými vločkami	86	Pečená rýže	102
Karbanátky z ovesných vloček	87	Taštičky plněné zeleninou	102
Ovesný bramborák	87		
Noky z ovesných vloček	87	S	
Palačinky z ovesných vloček	88	SEZAMOVÁ SEMÍNKA	102
Ovesné žemle	88	Sezamový koláč s jablky	104
Ovesné tyčky se sýrem	89	Sezamky	104
Biskupský chlebiček	89	Sezamové hrudky	104
Ovesné dukátky se zavařeninou	89	SLADOVIT – SLADĚNKA	105
Babiččino linecké těsto	90	Knoflíky	106
Vločkové hrudky s meruňkami	90	Ořechové půlměsíčky	106
Kávové vločkové kuličky	90	Sladěnky	106
Ovesný výživný nápoj	90	Marokánky	106
		Ořechové řezy	107
P		Burizonový chlebiček	107
POHANKA	91	SLUNEČNICOVÁ SEMÍNKA	107
Pomazánka pohanková		Zasněžená kolečka	108
česnečka	93	Vanilkové slunečnicové	
Pohankový prejt	93	rohlíčky	108
Pohankové krokety	93	Slunečnicové kuličky	109
Pohankové rizoto s houbami	94	SÓJA A SÓJOVÉ VÝROBKY	109
Pohanková kaše	94	Sójové chilli	112
Pohankovo-tvarohové krokety	94	Sójové placičky po čínsku	112
Sladký pohankový salát	95	Pečené tofu	113
Pohankové noky	95	Smažené tofu v sýrovém	
Pohankové palačinky	95	těstíčku	113
Pohankové lívanečky – bliny	96	Zapečené těstoviny s tofu	113
Pohankové perníčky	96	Univerzální těsto z tofu	114
PŠENICE	96	Majonéza či dresink z tofu	114
Měsíčky z pšeničných klíčků	98	Karbanátky se sójovými	
Škebličky	98	vločkami	114
		Sójová roláda	115
R		Plněný perník	115
RÝŽE	99	Křehké mrkvové rohlíčky	116
Rajčatová polévka s rýží	100	Výborné sójové řezy	116
Rýžové krokety	101		

Sójová kolečka bez lepku	116	Hruškový kakaový dort	121
Salát Milano	117	Sváteční rohlíčky	122
Falešná vaječná pomazánka . . .	117	Špaldové sušenky	122
Pikantní tvarohová pomazánka s klíčky	117	V	
SOLČANKA	117	VEGI-VEGI	122
Š		VINNÝ KÁMEN	123
ŠPALDA	118	Ž	
Zeleninové špaldoto	119	ŽITO	123
Špaldový salát s křenem	119	Žitný chléb	124
Špaldové halušky	120	Česnekové bagety	124
Ořechový věnec	120	POUŽITÁ LITERATURA	125
Banánovo-tvarohová bábovka .	120		
Jablečné „vlnobití“	121		

ÚVOD

Milí čtenáři, kuchaři a kuchařky.

Vaření má na rozdíl od jiných řemesel zvláštnost v tom, že kromě profesionálních kuchařů je musí zvládnout téměř každá žena, která se stará o žaludky svých bližních. Není to úkol lehký, neboť musí uvážlivě vybírat z mnoha druhů potravin tak, aby připravovala pokrmy nejen s dobrou chutí, ale pokud možno i zdravé. Právě tato kniha vám umožní zorientovat se v současné široké nabídce zdravých potravin. Dozvíte se, proč tyto potraviny zařazovat do jídelníčku, jak působí na váš zdravotní stav, jak je připravovat a další praktické informace. Podstatnou část knihy tvoří více než 160 receptů na vydatné polévky, výživná hlavní jídla, zdravé moučníky a dezerty, pestré saláty a osvěžující nápoje. Tyto předpisy pro vás mohou být návodem, ale i inspirací k dalším kuchařským pokusům. Vězte, že i malá změna ve vašem jídelníčku může znamenat hodně pro vaše zdraví.

Držím vám palce
a přeji dobrou a zdravou chuť!

Jarmila Mandžuková

A

AGAR-AGAR

Agar je bezbarvý až bílý želatinový přípravek, který se získává z mořských řas. Přípravuje se rozvařením vyčištěných řas, filtrací vzniklého roztoku, rozřezáním a nakonec sušením.

■ PRO ZDRAVÍ

Agar-agar je výbornou a mimořádně zdravou náhradou želatiny obsahující cenné látky, zejména jód.

■ SUPER TIP

Agar můžeme rozpouštět ve vodě, mléce, zeleninových vývarech i v ovocných šťávách. Jednu lžičku rozmícháme ve 300 ml tekutiny, necháme asi 10 minut nabobtnat a poté vaříme alespoň 10 minut.

■ SUPER RECEPTY



Jahodový rosol

600 ml mléka (i rostlinného), 1 lžice agaru, 250 g jahod, 1 lžice přírodního cukru nebo javorového sirupu, zakysaná smetana a celozrnné sušenky na ozdobení

Do mléka přidáme agar, necháme krátce stát a poté za stálého míchání 10 minut povaříme. Necháme zchladnout a nalijeme do míxéru. Přidáme jahody, cukr nebo javorový sirup a rozmixujeme. Nalijeme do malých misek a necháme ztuhnout a vychladit. Před podáváním ozdobíme kopečkem zakysané smetany a doplníme sušenkou.

➔ Místo z jahod můžeme rosol připravit z borůvek, malin apod.

Dortová poleva z agaru

250 ml vody, 1 lžička agaru, citronová šťáva a cukr podle chuti

Agar přes noc namočíme do vody. Poté přidáme cukr a na mírném ohni povaříme. Vmícháme citronovou šťávu, procedíme, a až začne poleva po stranách tuhnout, nalijeme ji na moučník.

➔ Část vody můžeme nahradit ovocnou šťávou.

ADZUKI

Fazole adzuki neboli vigna hranatá jsou tmavočervené až hnědé, někdy až černé barvy a mají lehce oříškovou chuť. V Japonsku je nazývána „královnou fazolí“ a po sóje jsou druhou nejdůležitější luštěninou.

Více informací o luštěninách na str. 69.

■ PRO ZDRAVÍ

Fazole adzuki jsou lépe stravitelné než ostatní luštěniny. Jsou bohaté na protianemické železo a minerál hořčík, který je důležitý pro naše srdce. Také se doporučují ke konzumaci při onemocnění ledvin.

■ SUPER TIPY

♦ Tento druh fazolí nejlépe chutná, když přidané koření není příliš aromatické a nepřekryje vlastní chuť fazolí.

♦ Fazole namáčíme 4 hodiny ve vodě a poté vaříme asi 1 hodinu. Použijeme-li tlakový hrnec, doba varu se zkrátí na 20 minut.

♦ Fazole jsou vhodné na přípravu polévek, pomazánek, nákypů a salátů.

■ SUPER RECEPTY



Prejt z fazolí adzuki

250 g fazolí adzuki, 250 g krup, 2 cibule, 3 lžíce oleje, 2–3 stroužky česneku, majoránka, mletý zázvor, sójová omáčka, sůl, tuk a sezamová semínka na formu

Fazole a kroupy uvaříme zvlášť. Na oleji osmahneme drobně pokrájenou cibuli, přidáme k ní fazole, koření a asi 10 minut podusíme. Poté přidáme kroupy a společně povaříme. Podáváme s celozrnným pečivem obložené zeleninou.

♦ Uvařené fazole i kroupy můžeme umlít, dobře dochutit a ve vymazané a sezamovými semínky vysypané zapékačce zapéci dozlatova.

Pikantní fazole adzuki

170 g fazolí adzuki, 1 cibule, 2 lžíce oleje, 1 paprika, 150 g sterilované nebo zmrazené kukuřice, asi 200 ml zeleninového vývaru, 1 lžíce škrobové moučky maizeny, 2 lžíce rajčatového protlaku, 1 stroužek česneku, sůl

Předem namočené fazole uvaříme doměkka a scedíme. Na rozehřátém oleji osmahneme pokrájenou cibuli, přidáme fazole, na nudličky pokrájenou papriku, kukuřici a společně krátce podusíme. V zeleninovém vývaru rozmícháme škrobovou moučku a nalijeme na směs. Přidáme rajčatový protlak, prolisovaný česnek, osolíme a velmi zvolna ještě asi 5 minut povaříme. Obložíme zeleninou a můžeme doplnit celozrnným pečivem.

Přílohové fazole adzuki

250 g fazolí adzuki, 1 cibule, 1 lžíce oleje, 2 stroužky česneku, 2–3 lžíce zakysané smetany, tymián, bazalka, mletý pepř, sůl

Fazole uvaříme doměkka. Na oleji zpěníme nadrobno nakrájenou cibuli a česnek. Přidáme fazole, koření, sůl, zakysanou smetanu a prohřejeme. Podáváme s vařenými vejci či opečenou klobásou, chutná je klobása Klaso. Pokrm můžeme doplnit salátem ze zelí.

AMARANT

Zrno amarantu čili laskavce bylo základní potravinou Indiánů. Věřili v jeho zázračnou sílu, nazývali jej „nesmrtelným“ a uctívali ho jako dar bohů. Chuť amarantu je jemná, sladce oříšková.

Amarantové zrno může doplnit rizota, orestované zrno je vhodné do polévek a do salátů.

Amarantová mouka má široké uplatnění jako součást těst domácích moučníků a drobného pečiva. Je vhodným doplňkem při bezlepkové dietě.

Amarantové těstoviny jsou zabarveny po uvaření dohněda a používají se jako příloha nebo k přípravě samostatných pokrmů.

Amarantový chléb – suchá směs na domácí přípravu chleba. Lze jej koupit světlý nebo celozrnný.

Na trhu jsou i další výrobky, například amarantové sušenky a müsli tyčinky, amarantové pufované zrno, výtažky z amarantu se přidávají do směsí pro sportovce.

■ PRO ZDRAVÍ

Studiem amarantu bylo zjištěno, že jeho mimořádné složení může řešit řadu zdravotních problémů a hlavně nutričně obohatit jídelníček o mnohé cenné látky. Zrno amarantu obsahuje čtyřikrát více vlákniny než jiné obilniny, má vysoký obsah cenných nenasycených kyselin, zcela mimořádný obsah železa, vápníku, hořčíku a zinku. Je vhodný zejména pro rekonvalescenty, zlepšuje trávení, pomáhá při zácpě a snižuje hladinu cholesterolu v krvi. Mohou ho konzumovat i lidé trpící celiakií a s potravinovými alergiemi. Je dobrý i pro sportovce, neboť bílkoviny potřebné k růstu a obnově svalové hmoty obsahuje amarantové zrno ve výborné kombinaci. Amarant mohou do svého jídelníčku zařadit i diabetici. Protože neobsahuje lepek, mohou ho jíst i lidé, kteří drží bezlepkovou dietu.



■ SUPER TIPY

➔ Amarantová zrna předem namáčíme nejlépe přes noc do vody, vodu před vařením slijeme a zalijeme čerstvou vodou. Vaříme asi 10 minut v poměru jeden šálek zrn a jeden a půl šálku vody.

➔ Při přípravě domácích moučníků přidáváme maximálně 15 % amarantové mouky.

■ SUPER RECEPTY



Indiánské placky

asi 200 g vařených amarantových zrn, 2 vejce, 1 stroužek česneku, petrželka, sůl, olej na pečení

Do amarantu vmícháme vejce, přidáme prolisovaný česnek, pokrájenou petrželku a osolíme. Z hmoty tvarujeme placky, které pečeme po obou stranách a podáváme se zeleninovým salátem.

Zelný bramborák

2 hrnky kysaného zelí, 1 hrnek amarantové mouky, 1 vejce, trochu mléka, mletý pepř, sůl, olej na pečení

Kysané zelí pokrájíme a s moukou, vejcem, mlékem, pepřem a solí vypracujeme těsto jako na bramborák. Z těsta na rozpálenou pánev potřenou olejem lžící tvarujeme placičky, které opečeme po obou stranách dozlatova. Podáváme je se zeleninovým salátem.

Perníkový koláč k čaji

50 g amarantové mouky, 100 g špaldové nebo celozrnné mouky, 100 g hladké mouky, 100 ml pravého čaje, 1 lžice kakaa, 60 g přírodního cukru, 3 lžice oleje, 1 vejce, 1 lžice medu, 1 lžice povidel nebo marmelády, ½ prášku do perníku, ½ lžičky jedlé sody, tuk a strouhaný kokos na formu, citronová poleva na ozdobení

Mouky spolu s práškem do perníku a jedlou sodou prosejeme, přidáme ostatní suroviny a důkladně promícháme. Těsto rozetřeme do tukem vymazané a kokosem vysypané koláčové formy a v předehřáté troubě zvolna upečeme. Upečený perník přelijeme citronovou polevou.

➔ Místo cukru můžeme použít sladěnku či sladovit.

➔ Do těsta můžeme přidat nadrobno pokrájené sušené a kandované ovoce a pokrájené ořechy.

Slané preclíky

50 g amarantové mouky, 100 g špaldové nebo celozrnné mouky, 100 g polohrubé mouky, 1 žloutek, 60 g tuku, 15 g droždí, trochu mléka, špetka cukru, sůl, bílek a trochu mléka na potřetí, sezamová a lněná semínka na posypání

Do vlažného mléka rozdrobíme droždí, přidáme cukr, 1 lžičku mouky a necháme vzejít kvásek. Do misky prosejeme mouky, přidáme vzešlý kvásek, žloutek, rozešlý tuk a sůl. Vypracujeme těsto, které necháme vykynout. Poté z těsta odkrajujeme kousky, vytvarujeme z nich válečky a stočíme do tvaru kroužků – preclíků. Klademe je na plech vyložený papírem na pečení, potřeme rozšlehaným bílkem s mlékem a posypeme sezamovým a lněným semínkem. Necháme ještě krátce kynout a ve vyhřáté troubě upečeme dozlatova.

ARAME

Arame je mořská řasa, která má nevýraznou chuť bez charakteristického mořského zápachu. Je vhodným doplňkem pokrmů z luštěnin a obilovin.

■ PRO ZDRAVÍ

Tato mořská řasa má vysoký obsah jódu, vápníku a železa. Významný je její účinek na snižování vysokého krevního tlaku a na činnost pohlavních orgánů.

■ SUPER TIP

♦ Arame namočíme na 10 minut do vody a pak ji v téže vodě vaříme 20–30 minut.

■ SUPER RECEPT

Arame v zelenině

Řasy arame, 1 cibule, 1 lžička oleje, 6 mrkví, 1–2 stroužky česneku, sójová omáčka, petrželka

Arame uvaříme podle výše uvedeného návodu. Drobně pokrájenou cibuli zpěníme na oleji, přidáme na kolečka pokrájenou mrkev, osmahneme, podlijeme vodou, přidáme řasy a podusíme. Na závěr

doplníme prolisovaným česnekem, pokapeme sójovou omáčkou a posypeme petrželkou. Podáváme s vařenými brambory.



BANCHA

Viz čaje na str. 33.

BIOPOTRAVINY

Biopotraviny jsou produkovány způsobem, který klade značný důraz na opatření chránící půdu a přírodu, při ohleduplném zacházení se zvířaty a s vyloučením pesticidů a umělých hnojiv. Zemědělská půda zařazená do systému ekologického zemědělství loni u nás dosáhla téměř sedmi procent z celkové plochy zemědělské půdy a do roku 2010 by měla hranice stoupnout na deset procent. V současné době je již na trhu celý sortiment biopotravin, některé se k nám dováží.

BULGUR

Bulgur je tradiční a lehce stravitelný pokrm, který je oblíbený zejména v arabské kuchyni, Indii a na Balkáně. Je to vlastně polotovar – hrubě mletá nebo drcená zrna naklíčené pšenice. Tím se zrno stává lehce stravitelným a nenadýmá. V nabídce je i špaldový bulgur.

■ PRO ZDRAVÍ

Bulgur je bohatý na některé cenné látky, zejména na vitaminy skupiny B.

■ SUPER TIPY

➔ Bulgur vaříme podle návodu na obalu, zpravidla přidáváme na jeden díl bulguru dva díly vody. Pokud připravujeme salát, přidáme asi o třetinu vody méně, aby zrna zůstala spíše sypká.

➔ V průběhu vaření nesmíme bulgur míchat, jinak se začne připalovat.

• Využití bulguru k přípravě pokrmů je široké, výhodou je krátká doba tepelné úpravy. Využít ho můžeme jako přílohu k masu či zelenině, na rizota, nebo do nádivek, karbanátků, sekané, salátů apod.

■ SUPER RECEPTY



Bulgur s houbami

150 g bulguru, 400 ml vody, 1 větší cibule, 3 lžíce oleje, 300 g čerstvých hub, 1 mrkev, 2 stroužky česneku, drcený kmín, solčanka nebo vegi-vegi, petrželka, sůl, nastrouhaný sýr na posypání

Pokrájenou cibuli osmahneme na oleji, přidáme na plátky pokrájené houby, mrkev a podusíme. Pak přidáme bulgur, zalijeme vodou, okořeníme a společně podusíme. Nakonec vmícháme prolisovaný česnek, koření, pokrájenou petrželku a osolíme. Posypeme nastrouhaným sýrem a podáváme se zelným salátem.

Přílohový bulgur

150 g bulguru, 1 lžíce olivového oleje, 400 ml vody nebo zeleninového vývaru

Na rozehrátý olej vložíme bulgur, který 1–2 minuty opékáme. Podlijeme vodou nebo zeleninovým vývarem a rychle přivedeme k varu. Asi po 1 minutě teplotu snížíme a vaříme asi 10 minut, až vsákne všechnu tekutinu. Odstavíme, bulgur nakypříme vidličkou a podáváme.

• Pro výraznější chuť můžeme bulgur dochutit osmaženou cibulí, prolisovaným česnekem, sójovou omáčkou, solčankou nebo vegi-vegi, pokrájenými zelenými bylinkami či libovolným kořením.

Jemné knedlíčky

150 g bulguru, 3 uvařené brambory nebo 50 g sušené bramborové kaše, 400 ml mléka (i rostlinného), 1 lžíce másla, 2 lžíce polohrubé mouky, 2 vejce, sůl

Bulgur zalijeme mlékem a na mírném ohni vaříme asi 10 minut. Odstavíme a necháme ještě 10 minut stát. Přidáme máslo a necháme vychladnout. Vmícháme žlutky, nastrouhané brambory nebo kaši, mouku, sůl a dobře promícháme. Z bílků ušleháme sníh a lehce zapracujeme do hmoty. Rukama namočenýma ve vodě tvarujeme malé knedlíčky, které vkládáme do osolené vody. Když knedlíčky vyplavou

na povrch, krátce je povaříme, scedíme a promícháme s rozeřtým máslem nebo zakapeme olejem.

✦ Knedlíčky podáváme s masem, zeleninou či omáčkou nebo jako samostatný pokrm posypaný nastrouhaným sýrem. Knedlíčky můžeme připravit i nasladko posypané cukrem nebo pokapané medem a posypané nastrouhanými ořechy, mletým mákem, nastrouhaným tvarohem, přelité zakysanou smetanou apod. Knedlíčky můžeme také plnit ovocem.

Salát Tabouleh

200 g bulguru, 4 rajčata, 1 okurka, 1 paprika, 1 cibule, 1 stroužek česneku, 2 lžíce olivového oleje, citronová šťáva, sůl, na ozdobení několik salátových listů, olivy a citron

Bulgur dáme do misky, zalijeme vroucí vodou, necháme 10 minut stát, než se spárí a vsaje vodu. Podle potřeby scedíme a přidáme na kostičky pokrájená rajčata, okurku, cibuli, nudličky papriky, prolisovaný stroužek česneku, zakapeme olejem, citronovou šťávou, osolíme a promícháme. Uložíme nejméně na dvě hodiny do chladničky. Směs rozdělíme na salátové listy, ozdobíme olivami a dílky citronu.

Libanonská tabulá

200 g uvařeného bulguru, svazek jarní cibulky i s natí, 2 lžíce kvalitního oleje, 450 g rajčat, mletý pepř, petrželka, máta, 1 stroužek česneku, sůl, případně listy hlávkového salátu nebo vinné listy

Jarní cibulku, petrželku a listy máty drobně pokrájíme. Přidáme prolisovaný česnek, uvařený bulgur, na kostičky pokrájená rajčata, olej, koření, sůl a promícháme. Podáváme jako předkrm nebo jako salát, popřípadě servírujeme na salátových listech.

Falešný „bramborový salát“

400 g bulguru, 1 menší cibule, 1 mrkev, 1 menší celer, 1 petržel, 100 g sterilovaných okurek, 200 g light nebo sójové majonézy, salátový ocet, kvalitní olej, mletý pepř, sůl

Bulgur uvaříme, očištěnou zeleninu povaříme v mírně osolené vodě. Povařenou zeleninu a okurky pokrájíme na kostky a smícháme s bulgurem, majonézou, zakapeme octem, olejem, opepříme a osolíme. Lehce promícháme a vlažný nebo vychlazený salát podáváme jako přílohu k rozmanitým pokrmům.