

# Kuřecí plátek se zeleninovým bulgurem s mozzarellou zapečenou řepou

Lenka Stiborská

## Ingredience

### Hlavní chod:

- 200g syrového kuřecího masa
- 100g bulguru
- 70g zeleniny: mrkev, brokolice
- 80g syrové řepy

- 100g mozzarely na zapečení
- sůl, pepř, olivový olej

### Salát:

- 200g polníčku se zeleninou ( rajče, okurka)
- zálivka: 2 lžičky cukru, půl lžičky sole, zakapat citrónem a naředit vodou

### Postup:

Kuřecí maso osolíme a opeříme a necháme zprudka zatáhnout na pánvi s rozehřátým olejem.

Poté podlejeme vodou a dusíme asi 45 min.

Mezitím si připravíme bulgur. Lehce jej prohřejeme s olivovým olejem na pánvi pak podlijeme vodou a dusíme společně s nakrájenou zeleninou podle chuti. Po změknutí okořeníme a dochutíme.

Řepu pečeme zabalenou v alobalu v troubě. Po dopečení na řepu položíme pár plátků mozzarely.

K hlavnímu chodu připravíme salát. Nakrájíme okurku a rajče. Do mísy nasypeme polníček a přidáme nakrájenou zeleninu. Vše zamícháme společně se zálivkou.



