



## Zöldséges bulgursaláta pácolt csirkével

### Hozzávalók

#### 4 személyre:

- **120 g** bulgur (aszalt búzatöret);
- **120 g** színes paprika;
- **2 szál** újhagyma;
- **80 g** szárzeller;
- **80 g** sárgarépa;
- **3 evőkanál** olívaolaj;
- **2 teáskanál** finomra vágott petrezselyem;
- só, citromlé.

#### A húshoz:

- **400 g** csirkemell;
- **2 evőkanál** méz,
- **2 kávéskanál** friss, reszelt gyömbér;
- **1 dl** evőkanál paradicsom;
- só, a sütéshez olaj;
- **2 evőkanál** balzsamecet.

A kicsontozott csirkemellet megmossuk, leszárítjuk. Bekenjük a méz, a paradicsomlé és a gyömbér keverékével. Letakarva egy napig érleljük a hűtőben.

A bulgurt beáztatjuk **2 dl** vízbe **1-2 órára**. (Elkészíthetjük előző nap is, és a hűtőben tárolhatjuk.) Néhányszor átkeverjük. Amikorra beitta a vizet, meg is puhult. Nagyon apróra vágjuk a megtisztított hagymát, paprikát, répát, zellert. Kicsit sózzuk, és 4-5 perc elteltével összekeverjük a bulgurral. Belekeverjük az olajat, citromlevet, petrezselymet, és ha szükséges, még sót. A pácolt csirkemelleket sózzuk, és kevés olajon kíméletesen, nehogy megégjen, megsütjük. Mielőtt a húst kivennénk a serpenyőből, meglocsoljuk balzsamecettel, összeforgatjuk, és a salátához tálaljuk. A visszamaradt balzsamecetes lével még meglocsoljuk.

**Előkészítési idő: 15 perc**

**Elkészítési idő: 70 perc**