

1 adag  
40 g ch

ebből cukor:  
12 g

Mentás-csicseris  
bulgursalátával rakott,

## GRILLEZETT PADLIZSÁN

### Hozzávalók 4 főre

4 db kicsi  
vagy 2 db normál méretű  
padlizsán  
20 dkg főtt  
konzerv csicseriborsó  
10 dkg bulgur  
10 dkg aszalt paradicsom  
10 dkg kapribogyó  
10 dkg fürtös uborka  
10 dkg koktélparadicsom

1 gerezd fokhagyma  
1 csokor friss menta  
koriander  
1 tk. őrölt római kömény  
só  
olívaolaj  
fél citrom  
1,5 dl natúr joghurt  
(1,4-es/3,6-os)

### Elkészítés: 40 perc

A bulgurt főzzük ki bő, sós vízben, a főzés végén, amikor a bulgur már megpuhult, adjuk hozzá a csicseriborsót. Forraljunk rajta egyet, majd szűrjük le.

Keverjük hozzá a kapribogyót és a csíkokra vágott aszalt paradicsomot, a zúzott fokhagymát. Amikor teljesen kihűlt, keverjük hozzá az apró kockákra vágott uborkát, a negyedelt koktélparadicsomokat, a mentát és a koriandert, ízesítsük a római köménnyel, citromlével.

A padlizsánokat vágjuk ketté, és irdaljuk őket be, sózzuk, kenjük meg olajjal és forró faszén felett/kontaktgrillben/serpenyőben süssük puhára.

A joghurtot keverjük el sóval, aprított fűszernövényekkel, kis gerezd zúzott fokhagymával.

Szedjük a forró padlizsánokra a csicseris ragut, locsoljuk joghurttal és tálaljuk.