



# Sałatka Tabbouleh

⌚ 30—40 Min   

## Przygotowanie

- 1 Zagotuj w garnku dwukrotnie większą ilość wody niż kaszy bulgur. W międzyczasie bulgur można włożyć do miski lub garnka. Gdy woda się zagotuje, zalewamy nią kaszę. Posól bulgur i przykryj folią spożywczą. Odstaw i pozwól jej pęcznieć przez około 20 minut. Następnie ostudź całość.
- 2 Przygotuj marynatę z soku z cytryny, ziół i oliwy z oliwek. Następnie zalej marynatą schłodzony bulgur. Pomidorki koktajlowe pokroić i dodaj do bulguru. Teraz dopraw solą i pieprzem.
- 3 Umyj, obierz i wypestkuj ogórka, następnie pokrój w drobną kostkę i dodaj do kaszy bulgur. Teraz wszystko ponownie dobrze wymieszaj.
- 4 Na koniec pokrój dymkę w cienkie plasterki, drobno posiekaj zioła ogrodowe i udekoruj nimi tabbouleh.

## Składniki - Ilość osób: 4

♦ = Kotányi Produkty

|            |                                      |
|------------|--------------------------------------|
| 50 g       | Kasza Bulgur                         |
|            | Woda                                 |
| 8 szt      | Pomidorki Cherry                     |
| 1 szt      | Ogórek bez pestek                    |
| 3 łyżeczki | Sok z cytryny                        |
| 1 łyżka    | Oliwa z oliwek                       |
| 1 łyżka    | ♦ Pietruszka zielona cięta           |
| 1 łyżka    | ♦ Mięta zielona otarta               |
| 1 łyżka    | ♦ Bazylia otarta                     |
| 1 łyżka    | ♦ Koper cięty                        |
| 0.5 łyżki  | ♦ Pieprz Czarny mielony              |
| 1 szczypta | ♦ Sól Morska gruboziarnista jodowana |

Do przybrania

|             |                                 |
|-------------|---------------------------------|
| 1 szt       | Cebula dymka                    |
| 1 filiżanka | Świeżo posiekane zioła ogrodowe |

