

Sałatka Tabbouleh

30—40 Min

Składniki - Ilość osób: 4

= Kotányi Produkte

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

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.