

Tabbouleh

30—40 Min.

Pregătire

1. Se fierbe apa și se toarnă peste bulgur. Se acoperă și se lăsă să se umfle timp de aproximativ 20 de minute.
2. În pasul următor, se face o marinată din sucul de lămâie, verdețuri și ulei de măsline. Se toarnă peste bulgurul răcit. Se taie roșiile cherry și se adaugă la bulgur. Se condimentează cu sare și piper.
3. Se taie castravetele în cuburi mici și se adaugă la bulgur.
4. Se garnisește cu ceapă verde și ierburi de grădină.

Ingrediente 4 Porții

= Kotányi Produkte

50 g	Bulgur
	Apă
8	Roșii Cherry
1	Castravete
3 linguri	Suc de lămâie sau oțet
8 linguri	Ulei de măsline
1 tsp	Pătrunjel mărunțit
1 tsp	Mentă verde mărunțită
1 tsp	Busuioc mărunțit
1 tsp	Mărar tocat
0.5 tsp	Cardamom măcinat
1 pinch	Sare de mare iodată

Pentru garnitură

1 legatură	Ceapă verde
1 cană	Verdețuri de grădină proaspăt tocate