



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 legătură	Ceapă verde
1 cană	Verdețuri de grădină proaspăt tocate

Tabbouleh

⌚ 30—40 Min. ♡ ♡ ♡

Pregătire

- 1 Se fierbe apa și se toarnă peste bulgur. Se acoperă și se lăasă 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.

