



Tabbouleh

⌚ 30—40 Perc 

Elkészítés

- 1 Az első lépésben a bulgurhoz képest kétszer annyi vizet forralunk fel egy fazékban, mint amennyi a bulgur. Közben a bulgurt egy tálba vagy fazékba helyezhetjük. Amint a víz felforr, ráöntjük a bulgurra. Sózzuk majd fóliával lefedjük, és 20 percig állni hagyjuk, amíg megduzzad. Ezután hagyjuk kihűlni.
- 2 A következő lépésben elkészítjük a pácot a citromléből, a fűszernövényekből és az olívaolajból. Ezután ráöntjük a kihűlt bulgurra. Felvágjuk a koktélpáradicsomokat, és a bulgurhoz adjuk, végül sóval és borssal ízesítjük.
- 3 Ezután megmossuk, hámozzuk és kimagozzuk az uborkát, majd apró kockákra vágjuk, és a bulgurhoz adjuk. Most ismét jól összekeverjük az egészet.
- 4 Végül a karikára vágott újhagymával, kerti fűszernövényekkel díszítjük a tabbouleh-t.

Összetevők 4 fő részére

♦ = Kotányi Produkte

50 g	Bulgur
	Víz
8 db	Koktélpáradicsom
1 db	Uborka, kimagozva
3 ek	Citromlé vagy ecet
8 ek	Olívaolaj
1 tk	♦ Petrezselyem, szeletelt
1 tk	Menta
1 tk	♦ Bazsalikom, morzsolt
1 tk	♦ Kapor, szeletelt
0.5 tk	♦ Kardamom, őrölt
1 csipet	♦ Tengeri só, durva szemű

A tálaláshoz

1 db	Újhagyma
1 csésze	Zöldfűszer, frissen a kertből

