

Tabbouleh - sałatka libańska



ANIA321



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

wszystkie składniki:

bulgur	100 gramów
ogórek zielony	1 sztuka
cebula czerwona	1 sztuka
pomidory	2 sztuki
natka pietruszki	1 pęczek
sok z cytryny	3 łyżki
oliwa	3 łyżki
Sos sałatkowy koperkowo-ziółowy polski Prymat	1 opakowanie
Pieprz czarny Prymat w młynku	2 szczypty
sól	1 łyżeczka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kaszę bulgur ugotować w osolonej wodzie na sypko. Odcedzić, a gdy przestygnie, wrzucić do miski. Ogórka obrać, pokroić w kostkę. Cebulę czerwoną i pomidory również pokroić w kostkę. Dodać do kaszy.

Natkę pietruszki wypłukać, posiekać i dodać do reszty składników.

Przygotować sos: oliwę wymieszać z sokiem z cytryny oraz sosem sałatkowym. Dodać do sałatki, wymieszać. Przyprawić do smaku dużą ilością świeżo zmielonego pieprzu.

Smacznego :)