

Tabbouleh wg Buni :



BABCIAGRAMOLKA



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

2 łyżki pokrojonych listków mięty (świeżej) ,2 łyżki pokrojonego cienkiego szczypiorku

czosnek

1 ząbek

sok z cytryny

skórka z cytryny

1/4 łyżeczki

sos czosnkowy

sól

olej z pestek winogron

1/2 szklanki

natka pietruszki

2 łyżki (pokrojona)

kuskus

0,75 szkl.

pomidory

2 szt.

papryka czerwona

0,2 szt.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Aromatyczna sałatka z kuskusu jako dodatek do grilla ? Czemu nie .

Pomidory sparzyć wrzątkiem i obrać ze skórki . Pokroić w drobną kostkę . Włożyć do miseczki (tak mniej więcej objętości 1 litra) . Umyć ogórka, obciąć oba końce i utrzeć na tarce jarzynowej (grube oczka) razem ze skórką .Dołożyć drobno pokrojoną paprykę , natkę pietruszki, miętę , szczypior , zmiądzżony ze szczyptą soli czosnek , skórkę z cytryny . Wymieszać .Posypać sosem sałatkowym (wsypać na początek połowę) , szczyptą pieprzu .Zostawić na 15 minut żeby wydzieliło się jak najwięcej soku. Dolać olej. Wsypać kuskus , zamieszać i zostawić aż wchłonie cały płyn. Doprawić do smaku resztą sosu, sokiem z cytryny .Wstawić do lodówki.

Podawać do potraw z grilla , pieczonego drobiu lub jako samodzielne danie wegetariańskie