

# TABBOULEH

4 Porcje | Czas przygotowania 30 min

## SKŁADNIKI

- 1 szklanka / kaszy bulgur
- 2 sztuki / pomidora malinowego
- 1 pęczek / natki pietruszki
- 1 pęczek / mięty
- 1 pęczek / szczypiorku
- 2 sztuki / cytryny
- Owoc granatu
- Sól, pieprz
- 3 łyżki / oliwy z oliwek

## SPOSÓB PRYZYRZĄDZANIA

Kaszę bulgur gotujemy według wskazówek na opakowaniu. A następnie odstawiamy do ostygnięcia.

Natkę pietruszki, mięte oraz szczypiorek bardzo drobno siekamy. Proponuję każdy ze składników po posiekaniu przełożyć do osobnej miseczki – będziemy je dokładać do sałatki w zależności od upodobań smakowych.

Pomidory sparzamy i pozbawiamy skórki, a następnie usuwamy gniazda nasienne wraz z płynną częścią pomidora. Pozostałą część pomidora kroimy w drobną kostkę.

Wyciskamy sok z jednej cytryny, a drugą kroimy na ćwiartki. Z owocu granatu wyjmujemy łyżkę nasion, którymi będziemy dekorować sałatkę.

## LISTA ZAKUPÓW

- Kasza bulgur
- 2 pomidory malinowe
- Natka pietruszki
- Mięta
- Szczypiorek
- 2 cytryny
- Granat
- Oliwa z oliwek

W misce łączymy kaszę bulgur, posiekaną natkę pietruszki oraz miętę i szczypior. Proponuję natkę pietruszki dodać całą, a miętę i szczypioru  $\frac{3}{4}$  i w zależności od upodobań smakowych regulować ich ilości w sałatce. Całość skrapiamy sokiem z jednej cytryny i dodajemy 3 łyżki oliwy z oliwek. Następnie doprawiamy solą i pieprzem, dokładnie mieszamy całość. Sałatkę dekorujemy kilkoma ćwiartkami cytryny oraz nasionami granatu.