



Sałatka śródziemnomorska z bulgurem, pomidorami i oliwkami

 Szybko Tanio Smacznie

Polecane na: [lunchbox](#), [przystawki i przekąski](#), [sałatki](#)

Kuchnia (region): [arabska](#)

Warto wiedzieć:

 30 min

 łatwy

 4 porcje

Składniki:

kasza bulgur - 1 szklanka

zielony ogórek - 1/2 szt.

pomidorki koktajlowe - 1 garść

zielone oliwki (mały słoiczek) - 1 opakowanie

tymianek - szczypta

czosnek - 2 ząbek

czerwona papryka - 1 szt.

cebula - 1/2 szt.

nasiona słonecznika - 2 garść

nasiona lnu - 1 garść

sok z limonki - 1/2 szt.

oliwa z oliwek - szczypta

Dodatkowe info:

Przygotowując to danie wzorowałam się trochę na sałatce tabbouleh, ale moje lenistwo wzięło górę. Burczący brzuch był znakiem - ma być szybko. Bulgur przestawiałam w szafce już od dłuższego czasu i postanowiłam dzisiaj dać mu szansę. W krótkim czasie stworzyłam "coś" co zasyciło nasze brzuszki, mąż też zadowolony i dojada ostatki ;)

Sposób przygotowania:

KROK 1: Przygotowanie sałatki zacznijcie od ugotowania bulguru (potem musi się jeszcze ostudzić). W garnku zagotujcie 2 kubki wody z odrobiną soli, gdy woda będzie wrzała wrzucamy kaszę. Cały czas mieszając (by nie przywarła do dna garnka) doprowadzamy do zagotowania i gotujemy ok 8 minut aż większość płynu się wchłonie. Po tym czasie zestawiamy z kuchenki, przykrywamy pokrywką na ok 5 minut, po czym chłodzimy.

W tym czasie odsączamy oliwki, kroimy pomidory w ćwiartki, ogórka, cebulę i paprykę w kostkę. Czosnek obieramy, rozduśzamy nożem i drobno siekamy. Na patelni prażymy nasiona słonecznika i lnu.

W misce umieszczamy ostudzony bulgur, wszystkie pozostałe składniki. Całość skrapiamy oliwą i sokiem z limonki. Do smaku doprawiamy solą i pieprzem.