Tabbouleh z granatem

Olla

Polecane na: **danie główne, sałatki**

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

45 min | łatwy | 4 porcje

Składniki:

- kasza bulgur - 200 g
- pomidor - 5 szt.
- ogórek - 1 szt.
- cebula czerwona - 1 szt.
- cytryna - 1 szt.
- mięta świeża - 1 garść
- marchew - 1 szt.
- sól różowa himalajska - do smaku
- pieprz czarny - do smaku
- pestki z granatu - 1/2 garść
- olej z orzechów włoskich - 2 łyżka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Kaszę zalewam wrzątkiem (ok 500ml), odstawiam na ok 30 min aż napęcznieje i odsączam na sitku.
Pomidory kroję w ósemki, ogórka w półplastry, Cebule kroję w grubszą kostkę, marchew ścieram na tarce o grubych oczkach. Mieszam warzywa z kaszą, dodaję porwane liście mięty, olej z orzechów włoskich , sok i skórkę z cytryny, doprawiam do smaku sporą ilością soli i pieprzu. Posypuję pestkami granatu.
Sałatkę najlepiej schłodzić przez minimum godzinę przed podaniem.

Podałam z pieczonymi na oliwie słodkimi papryczkami z grubą solą morską