Jaglany tabbouleh

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz

Polecane na:

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

15 min

2 porcje

Składniki:

- kasza jaglana - 1 szklanka
- natka pietruszki - 1/2 pęk
- świeża mięta - 1/2 pęk
- oliwa z oliwek - 2-3 łyżka
- cebula - 1 szt.
- pomidory - 2 szt.
- czerwona papryka (u mnie grillowana ze słoika) - 1 szt.
- sok z cytryny - 3 łyżka
- kmin mielony - 1/2 łyżeczka
- pistacje lub orzeszki piniowe - do smaku

Dodatkowe info:

Kaszę jaglaną możesz zastąpić np. sorgo lub komosą

Sposób przygotowania:

KROK 1: Zagotuj w czajniku ok. 1 litra wody. Kaszę wypukaj pod bieżącą wodą i podpraż w garnku, wlej wrzącą z czajnika wodę i ugotuj ok. 10-12 minut. Odcedź i przepłucz jeśli nie jest sypka. Pomidory sparz i obierz ze skórki. Pokrój w małą kosteczkę pomidory, paprykę, ogórka (ja obrałam ze skórki i wydrążyłam pestki) i cebulę. Posiekaj drobno matkę z miętą. Wymieszaj wszytko razem. Dodaj oliwę, kmin i sok z cytryny. Posypałam prażonymi pistacjami.