Libańska sałatka tabbouleh

wegeweda

Polecane na: **przystawki i przekąski**

Warto wiedzieć:

25 min

6 porcji

Składniki:

- Kasza bulgur - 1 szklanka
- Cebula - 1 szt.
- Papryka czerwona - 1 szt.
- Ogórek zielony - 1 szt.
- Pomidor - 2 szt.
- Natka pietruszki - pęk
- Świeża mięta - pęk
- Sok z połowy cytryny -
- Oliwa - 1/2 szklanka
- Czosnek - 1 ząbek
- Sól i pieprz do smaku -

Sposób przygotowania:

KROK 1: Kaszę ugotuj zgodnie z instrukcją podaną na opakowaniu. Następnie przełóż do miski i pozostaw do ostygnięcia.

KROK 2: W tym czasie przygotuj warzywa. Cebulę i oczyszczoną z nasion paprykę pokrój w drobną kostkę. Ogórka obierz ze skórki, przekrój wzdłuż na ćwiartki, oczyść z nasion i pokrój w kostkę. Z pomidorów usuń szypułki i nasiona i pokrój w kostkę. Przełóż wszystkie warzywa do kaszy.

KROK 3: Natkę pietruszki i miętę drobno posiekaj i przełóż do sałatki.

KROK 4: Przygotuj dressing. W szklance wymieszaj oliwę i sok z cytryny. Dodaj przeciśnięty przez praskę ząbek czosnku, odrobinę soli i pieprzu. Polej dressingiem

sałatkę, dodaj do sałatki jeszcze trochę soli
i sporo pieprzu i dokładnie wymieszaj wszystkie
składniki. Gotowe!