




Sałatka tabbouleh z kaszy jaglanej

 martines

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

Kuchnia (region): [arabska](#), [arabska](#)

Warto wiedzieć:

 40 min

 łatwy

 3 porcje

Składniki:

Kasza jaglana - 170 g

Woda - 2 1/2 szklanka

Ogórek gruntowy - 3 szt.

Pomidory (polecam pomidorki cherry) - 200 g

Czerwona cebula - 1 szt.

Natka pietruszki - 1 pęczek

Świeża mięta - 1/4 pęczek

Koperek - 1/4 pęczek

Oliwa z oliwek extra virgine - 4 łyżka

Sok z cytryny - 2 łyżka

Czosnek - 1 ząbek

Pieprz czarny, sól - do smaku

Sposób przygotowania:

KROK 1: Kaszę płuczemy na sitku. Wodę zagotowujemy i wysypujemy do niej kaszę. Gotujemy nie mieszając do momentu aż kasza wchłonie wodę.

KROK 2: Odstawiamy po przykryciu na ok. 15 minut aby kasza "doszła", następnie studzimy.

KROK 3: Ogórki, pomidory i cebulę kroimy. Natkę, koperek oraz mięte bardzo drobno siekamy.

KROK 4: Zioła i warzywa dodajemy do kaszy.

KROK 5: W miseczce mieszamy oliwę, sok z cytryny, ząbek czosnku i również dodajemy do pozostałych składników.

KROK 6: Wszystko dokładnie i delikatnie mieszamy. Na koniec doprawiamy solą i pieprzem. Przechowujemy w lodówce. Smacznego! :)