




## Sałatka tabbouleh

 foodmania

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

### Warto wiedzieć:

 20 min

 łatwy

 3 porcje

### Składniki:

kasza bulgur - 9 łyżka  
natka pietruszki - 1 pęczek  
mięta - 1 pęczek  
pomidor - 4 szt.  
cytryna - 1/2 szt.

oliwa z oliwek - 1 łyżka  
sól himalajska - 1 szczypta  
pieprz - 1 szczypta  
pestki dyni - 1 łyżka

### Dodatkowe info:

Lekka orzeźwiająca sałatka na każdy posiłek w ciągu dnia!

### Sposób przygotowania:

**KROK 1:** Kaszę bulgur ugotować przez około 8 minut, a następnie zostawić pod przykryciem do wchłonięcia całego płynu. Pestki dyni lekko podprażyć na suchej patelni.

**KROK 2:** Liście mięty oraz pietruszki poszatkować, pomidory pokroić w kostkę, a z cytryny wycisnąć sok.

**KROK 3:** Wszystkie składniki wymieszać ze sobą, spróbować, doprawić w razie potrzeby. Sałatkę posypać pestkami dyni.