

Salát Tabouleh

Ingredience:

200 g bulguru
300 g jarní cibulky s natí
200 g cibule
100 ml citronové šťávy
sůl
1/2 lžičky černého pepře, mletého
1/2 lžičky bílého pepře, mletého
5 svazků hladkolisté petrželky, nasekané nadrobno
1 kg rajčat
2 svazky máty, nasekané nadrobno
1 hlávkový salát
7 lžic olivového oleje

Příprava:

Bulgur properte a podle návodu na obalu uvařte doměkka. Rajčata nakrájejte nadrobno, stejně jako mátu, petrželku, cibuli a jarní cibulku. K zelenině přidejte okapaný a vychladlý bulgur, osolte, opepřete, zalijte citronovou šťávou a olejem. Vše dobře promíchejte, nechte tekutinu do bulguru dobře vsáknout a podávejte na listech salátu.

Salát tabouleh můžete připravovat nejen z bulguru, ale i z kuskusu.

