

Salată Libaneză Tabbouleh cu Bulgur



Salată Libaneză Tabbouleh cu Bulgur



Nu exagerez cu nimic când spun că poți face cea mai apreciată salată din orient, la tine acasă. Este vorba de **Salata Libaneza Tabbouleh**. O salată de pătrunjel deosebită, proaspătă și aromată cum îi șade bine acestei salate!

- 5 legături de pătrunjel proaspăt
- 3 crenguțe de mentă (se aleg frunzulițele)
- 2-3 roșii medii (cu sau fără pulpă)
- 100-150 g bulgur/cous-cous
- 1 ceapă mică spre medie
- zeama de la două lămâi
- 50 ml ulei de masline;
- 1/2 linguriță de chimen măcinat
- 1/2 linguriță de condimente arăbești
- sare și piper după gust

1. Într-un bol, adăugați bulgurul, uleiul de măsline și sucul de la cele 2 lămâi. Amestecați bine pentru a hidrata bulgurul.



2. Tocați pătrunjelul și menta cât mai fin posibil.

3. Într-un bol separat, amestecați ceapa tocată cu chimenul, condimentele arăbești, sare și piper.
4. Tăiați roșiile în cubulețe mici și adăugați-le peste ceapă.
5. Adăugați bulgurul hidratat, pătrunjelul și menta în bolul cu roșii și ceapă. Amestecați bine.
6. Verificați gustul și ajustați cu sare și piper, dacă este necesar.
7. Salata Tabbouleh se servește proaspătă, ideală ca garnitură sau ca salată principală.

