

# Tabbouleh



Autor: **AnalizaSmaku**  
Przepisów: 69 Ocena: 552

 3-4 os.  30 min  łatwe  tanie

## Składniki:

- 100 g kaszy bulgur
- 2 ogórki zielone
- papryka czerwona
- 4-5 rzodkiewek
- 2 pomidory
- mała papryczka chilli
- cebula czerwona
- 2 ząbki czosnku
- oliwa z oliwek
- pęczek szczypiorku
- garść posiekanej natki pietruszki i mięty
- sok z połowy cytryny
- sól, pieprz
- garść uprażonych ziaren słonecznika

## Sposób przygotowania:

- 1 Kaszę gotujemy, a następnie studzimy. Warzywa dokładnie myjemy i kroimy w drobną kostkę. Z pomidorów wcześniej usuwamy pestki. Z ogórka także warto wydrążyć miąższ przed pokrojeniem. Cebulę, chilli i czosnek bardzo drobno siekamy.
- 2 Do miski wrzucamy kaszę oraz pokrojone warzywa i pestki słonecznika. Dodajemy natkę pietruszki, mięte oraz szczypior. Całość doprawiamy sokiem z cytryny, solą i pieprzem. Dla zrównoważenia kwaśnego smaku można także dodać szczyptę cukru. Dolewamy 3-4 łyżki oliwy z oliwek i wszystko mieszamy. Całość odstawiamy na 15 minut przed podaniem.

## Twoje notatki do przepisu: