

Tabbouleh – libański przysmak



Autor: **facetzprzepisem**
Przepisów: **144** Ocena: **796**



3-4 os.



30 min



łatwe



tanie

Składniki:

- 1 szklanka kaszy bulgur (lub kuskusu)
- 2 duże ogórki
- 2-3 średnie pomidory
- 1/2 białej cebuli
- 1 papryczka chilli
- 1 cebula dymka
- 1 pęczek natki pietruszki, posiekany
- 1 pęczek mięty, posiekany
- 1 czosnek, posiekany
- sok z jednej cytryny
- 2-3 łyżki oliwy
- szczypta soli

Sposób przygotowania:

- 1 Kaszę bulgur przygotowujemy wg przepisu podanego na opakowaniu, następnie pozostawić do ostygnięcia.
- 2 Ogórki i pomidor pokroić w drobną kostkę i przełożyć do dużej miski, dodać posiekaną cebulę, czosnek, dymkę, chili, pietruszkę oraz miętę. Wymieszać.
- 3 Do miski z warzywami dodać pozostałe składniki: sok z cytryny, oliwę, doprawić solą do smaku i wymieszać raz jeszcze.
- 4 Podawać od razu lub schłodzone w lodówce.

Twoje notatki do przepisu: