



**fundacja
pomocy
psychologicznej**

Przepis był dla Ciebie pomocny?

Podziękuj i przekaż darowiznę na naszą fundację!
Pomóż nam wspierać osoby w kryzysie psychicznym.

FundacjaPsychologiczna.pl



Tabbouleh z kaszą bulgur bez cukru - przepis

Dużo natki, niewiele kaszy. Warzywa odsączamy przed mieszaniem.

Czas przygotowania: 20 minut

Czas całkowity: 35 minut

Porcje: 6 porcji

Składniki

Salatka

- ½ miarki cup bulguru
- 1 miarka cup ogórka w kostce (1 mały-średni)
- 1 miarka cup pomidora w kostce (1 duży)
- 1 łyżeczka soli i do doprawienia
- 3 średnie pęczki natki kędzierzawej
- ⅓ miarki cup posiekanej mięty (⅔ uncji)
- ⅓ miarki cup cienko pokrojonej dymki
- ⅓ miarki cup oliwy extra virgin
- 3-4 łyżki soku cytrynowego
- 1 średni ząbek czosnku, rozgnieciony

Przygotowanie krok po kroku

Przygotowanie

1. Ugotuj lub namocz bulgur według opakowania, do miękkości. Odcedź, ostudź.
2. Ogórek i pomidor wymieszaj z ½ łyżeczki soli, odstaw co najmniej 10 minut.
3. Usuń grube łodygi. Natkę z cienkimi łodyżkami drobno posiekaj ręcznie; przełóż do dużej miski.
4. Dodaj zimny bulgur, mięte i dymkę. Odsącz ogórek i pomidor, wylej sok; dodaj warzywa.
5. Wymieszaj oliwę, 3 łyżki soku, czosnek i pozostałą ½ łyżeczki soli. Połącz z sałatką; ewentualnie dodaj 1 łyżkę soku lub sól.
6. Opcjonalnie odstaw na 15 minut. Podaj lub schłódź; przechowuj pod przykryciem w lodówce do 4 dni.

Uwagi

Uwaga: Wybieraj dojrzałe czerwone pomidory; poza sezonem koktajlowe.

Źródło przepisu: <https://cookieandkate.com/best-tabbouleh-recipe/>