# Tabbouleh z jagnięciną i ziołami

Sałatkę tę, inspirowaną kuchnią bliskowschodnią, przyrządzamy z kaszki bulgur i różnokolorowych kruchych warzyw wymieszanych z mnóstwem posiekanych, świeżych ziół i lekkim sosem cytrynowym. Podaje się ją z kawałkami soczystej, chudej jagnięciny. Jest to świetne danie na popołudniowy relaksujący posiłek w miłym towarzystwie. Najlepiej smakuje z trójkątnymi grzankami z chlebka pitta i jogurtem naturalnym.

---

**SKALA TRUDNOŚCI:**

Średnie

**CZAS PRZYGOTOWANIA:**

40 minut

**LICZBA PORCJI:**

4

---

**SKŁADNIKI:**

400 g kotletów z chudej karkówki jagnięcej, okrojonych z tłuszczu
1 łyżka oliwy z oliwek extra virgin
sok z 1/2 cytryny
1 ząbek czosnku, wyciśnięty
listki świeżej mięty do przybrania

**Tabbouleh**
250 g kaszki bulgur
400 g wrzątku
12 pomidorków koktajlowych cherry, przekrojonych na połówki
1 żółta lub pomarańczowa papryka, pokrojona w kostkę
1/2 ogórka, pokrojonego w kostkę
4 cebulki dymki, pokrojone w krążki
garść świeżej mięty, grubo posiekanej
garść natki pietruszki, grubo posiekanej

**Sos cytrynowy**
2 łyżki oliwy z oliwek extra virgin
sok z 1/2 cytryny
1 duży ząbek czosnku, wyciśnięty
1 łyżeczka płynnego miodu
sól i pieprz

**PRZYGOTOWANIE:**

1) Naciąć każdy kotlet z boku w poprzek, rozłożyć na płasko i umieścić w płytkim naczyniu. Utrzeć oliwę z sokiem cytrynowym i czosnkiem. Obtoczyć starannie mięso w tak przygotowanej marynacie. Przykryć naczynie folią spożywczą i wstawić do lodówki na godzinę, a najlepiej na całą noc.

2) Wsypać kaszkę bulgur do miski, zalać wrzątkiem i odstawić do namoczenia na 20 minut, aż kaszka wchłonie całą wodę.

3) Wymieszać wszystkie składniki sosu. Wlać go do namoczonej kaszki bulgur. Dodać pomidorki, paprykę, ogórek, cebulkę dymkę i zioła.

4) Rozgrzać mocno opiekacz. Ułożyć mięso na ruszcie brytfanny i opiekać po 3–4 minuty z obu stron, aż będzie równomiernie przyrumienione. Jeśli chcemy, by mięso nie było półkrwiste, lecz lepiej wypieczone, należy opiekać je nieco dłużej.

5) Skosztować sałatki i w razie potrzeby przyprawić do smaku

solą i pieprzem. Rozdrobnić widelcem. Pokroić mięso ukośnie w plastry, ułożyć na wierzchu tabbouleh i udekorować listkami mięty. Podawać natychmiast.

**WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

1 porcja zawiera: 632 kcal, 30 g białka, 24 g tłuszczów (w tym 8 g NKT), 76 g węglowodanów (w tym 9 g cukrów), 3 g błonnika

*Źródło zdjęcia: Shutterstock*