Tabbouleh

Tabbouleh to bezmięsne danie z kuchni libańskiej. Warto wypróbować ten przepis także na polskim stole.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

40 minut

LICZBA PORCJI:

6

SKŁADNIKI:

1 szklanka kaszy bulgur
2 szklanki wrzątku
3 łyżki soku z cytryny
2 łyżki oliwy z oliwek
2 łyżki szczypioru, posiekanego
1 łyżka natki pietruszki, posiekanej
1 łyżeczka soli
1 łyżeczka świeżej mięty, posiekanej
1 pomidor, bez nasion, pokrojony w kostkę
6 liści sałaty rzymskiej

PRZYGOTOWANIE:

1) Zalać w misce bulgur wrzątkiem. Przykryć i odstawić na 30

minut, aż kasza wchłonie wodę. Dodać sok z cytryny, oliwę, szczypior, pietruszkę, sól i miętę. Schłodzić w lodówce. Dodać pomidora.

2) Można podawać w salaterce wyłożonej liśćmi sałaty.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera 129 kcal, 5 g tłuszczów (w tym 1 g NKT), 0 mg cholesterolu, 399 mg sodu, 20 g węglowodanów, 5 g błonnika, 3 g białka

Źródło zdjęcia: Shutterstock