

Tabbouleh

Kategorie: [Předkrmy](#)

Autor: Ravana



Suroviny

Porce: 4

- bulgur 0.5 hrnek
- čerstvá petržel 1 svazek
- čerstvé mátové listy 1 hrst
- jarní cibulka 2 ks
- velké masité rajče 1 ks
- citron 2 ks
- olivový olej 80 ml
- sůl 1 špetka
- pepř 1 špetka

Doba přípravy: 90 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Itálie

Počet porcí: 4

Postup:

Bulgur necháme nasáknout ve studené vodě. Měl by změkknout za 60-90 minut. Z omyté a osušené petržele otrháme listy a nasekáme je. Lístky máty také najemno nakrájíme. Jarní cibulku očistíme a nadrobno nakrájíme. Rajče přepůlíme, vymáčkne z něj šťávu a jádérka a nadrobno nasekáme. Z citronu vymačkáme šťávu a promícháme ji s olejem. Z nasáklého bulguru vymačkáme přebytečnou tekutinu, promícháme ho s citronovou šťávou s olejem, ochutíme solí, pepřem a vmícháme cibulku, rajče, listy petržele a máty. Dobře promíchané ihned podáváme.