

Tabbouleh

Toplam 25 dk

Hazırlama 15 dk · Pişirme 0 dk

4 kişilik

Kolay

~180 kcal

Açılış 14/10

Lübnan sofralarında maydanozun başrolde olduğu, bulgur ve limonla ferahlayan ince salata.

Malzemeler

- 0.5 su bardağı ince bulgur
- 2 demet Maydanoz
- 3 adet Domates
- 0.5 demet Taze nane
- 4 yemek kaşığı Limon suyu

Yapılışı

1. İnce bulguru üzerini az geçecek sıcak suyla 10 dakika şişirin, sonra çatalla ayırın.
2. Maydanoz ve taze naneyi çok ince kıyın. Domatesleri çekirdeklerini azaltarak küçük küp doğrayın.
3. Bulgur soğuyunca yeşillikleri ve domatesi geniş kaseye alın.
4. Limon suyunu zeytinyağıyla karıştırıp salata ekleyin, her taneye yayılacak şekilde karıştırın.
5. Tabbouleh'i 10 dakika dinlendirip ferah aromasını aldıktan sonra servis edin.

PÜF NOKTASI

Maydanozu keskin bıçakla ince kıyılabilirse salata sulu olur.

SERVIS ÖNERİSİ

Marul yapraklarıyla servis edin.

Alerjenler

Gluten