
Sałatka tabbouleh

Dodano: 2000-01-01 00:00:00

Język: Polski

Odwiedzono: 4101 razy.

Porcja dla 4 osob. Czas przygotow. 1 godz.

2 łyżki burghulu,

10 łyżek drobno posiekanej zielonej pietruszki,

2 łyżki świeżej posiekanej kolendry,

4 drobno pokrojone cebulki dymki,

1 drobno pokrojony mały ogórek,

1 łyżka świeżej, drobno posiekanej mięty,

4-8 łyżek soku z cytryny,

2 łyżeczki oliwy,

sol, pieprz.

1. Burghul moczyć przez 15 min. w dużej ilości wody.

2. Cedzak wyłożyć ściereczką lub gazą i przecedzić przez nią burghul. Wyjąć go wraz ze ściereczką, a następnie odcisnąć pozostałość wody.

3. Burghul przelać do miski, dodać posiekane jarzyny i zioła. Dobrze wymieszać.

4. Dodać sol, pieprz oraz sok cytrynowy i dokładnie wymieszać. Następnie dodać połowę oliwy. Sałatka powinna się błyszczyć. Spróbować i jeśli potrzeba, dodać pozostałą oliwę, jeszcze trochę soli i pieprzu.

5. Sałatkę można robić w różnych proporcjach. Jednym z wariantów jest użycie

zioł i burghulu w jednakowych ilościach. Sałatka zrobiona w takich proporcjach ma wygląd sałatki ryżowej.

6. Sałatkę tabbouleh można podawać w tej samej misce, w której została przyrządzona.

Źródło: Encyklopedia sztuki kulinarnej, tom 15 "Kuchnia arabska", strona 22.

From: apaczus@hot.pl (Radku's De Apaczu's)