

Salata Tabbouleh



SALATE



Categorie: Salate

Tim de preparare: 30 de minute

Ingrediente:

- 400g de patrunjel proaspat,
- 200g de rosii fara samburi,
- 120g de ceapa,
- 80g de bulgur (grau zdrobit),
- foi de salata pentru ornat, menta (proaspata sau uscata),
- sare,
- 4 linguri de Floriol Mediteran,
- 2 lamaie medii.

Mod de preparare:

Spala patrunjelul si toaca-l marunt, apoi taie in cubulete mici rosiile si ceapa.

Pune graul macinat in apa calda timp de 15 minute, inainte de utilizare, pentru a se rehidrata. Dupa cele 15 minute scurge-l bine de apa in exces.

Pune patrunjelul, rosiile, graul si ceapa intr-un castron si adauga dupa gust sare, piper, menta si ulei Floriol Mediteran.

Stoarce deasupra o jumatate de lamaie si amesteca usor.

Se serveste imediat si te incarca cu energie.

