

Tabbouleh

Toplam 25 dk

Hazırlama 25 dk · Pişirme 0 dk

4 kişilik

Kolay

~180 kcal

Açılış 4/10

Lübnan sofralarında maydanozun başrolde olduğu, bulgur ve limonla ferahlatan 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
- 3 yemek kaşığı Zeytinyağı
- 0.5 çay kaşığı Tuz

Yapılışı

1. Bulguru sıcak suyla 10 dakika 1 slat 1 sos dengesi bozulmasını önlemek için fazla suyunu süzdürün.
2. Tabbouleh malzemelerini lokmalık keskin ve fazla suyunu süzdürün, sos tabakta incelmesin.
3. Tabbouleh sosu için zeytinyağı, limon suyu ve tuzla çirpilmemiş tabbouleh tadı için çirpsin.
4. Tabbouleh ana malzemelerini sosla 1 dakika ezmeden harmanlayın parçaları dağılsın.
5. Tabbouleh salatası servis tabağına alınıp sos parlakken sofraya çıkarılır.

PÜF NOKTASI

Maydanozu keskin bıçakla ince kıyılırsa salata sulu olur.

SERVIS ÖNERİSİ

Marul yaprakları ile servis edin.

Alerjenler

Gluten