



reteta-video.ro

Salata Tabbouleh (Salata libaneza cu patrunjel, bulgur si rosii)

Tabbouleh este una dintre cele mai faimoase **salate libaneze**. Si nu intamplator. Pentru ca este o super salata, aromata, crocanta, racoritoare si sanatoasa. Vedeta este modestul patrunjel, folosit de cele mai multe ori doar pentru a condimenta alte feluri de mancare. De obicei **salata libaneza de patrunjel** se serveste ca si gustare (mezze), langa un [hummus](#), pasta de masline si lipii, dar este excelenta si ca garnitura langa un peste la gratar, porc sau miel la cuptor. Se face din ingrediente simple, pe care le gasim toata vara in piata. Singura problema ar putea fi bulgurul, un amestec de diferite tipuri de grau, in special de grau dur. Dar poate fi inlocuit cu quinoa sau cuscus (couscous). Asadar, rosii bine coapte, ceapa, menta si muuult patrunjel super proaspat si bine sters, caci nu vrem o salata care sa fie plina de apa. Toate stropite cu ulei de masline si zeama de lamaie. Daca nu o consumati dupa cele 15 minute cat trebuie sa stea in frigider pentru ca aromele sa se combine, bine ar fi sa nu tineti bulgurul prea mult la inmuiat, caci va mai trage si din zeama rosiilor si din dressing si va deveni fainos si prea moale. In unele zone, **salata arabeasca de patrunjel** mai contine si cubulete de castravete si este aromatizata cu usturoi zdrobit. La fel cum se mai poate adauga chimion, sumac, coriandru, ienibahar, scortisoara, sirop sau boabe de rodie. Important insa este ca **salata tabbouleh** sa fie pe gustul vostru, deci puteti sa va jucati! Vei descoperi o salata absolut delicioasa!

INGREDIENTE SALATA TABBOULEH

70 g de bulgur fin
3 legaturi de patrunjel spalate si bine uscat
3 rosii medii spalate
20 de frunze de menta, spalate si bine uscate
o ceapa rosie mica (sau 2-3 fire de ceapa verde), curatata si spalata
zeama de la o lamaie
3 linguri cu ulei de masline
sare
apa fierbinte

MOD DE PREPARARE SALATA TABBOULEH

PASUL 1
Turnam apa fierbinte peste bulgur, cat sa il acopere putin, amestecam si il lasam sa se inmoaie si sa isi dubleze volumul (cam 10 minute). Daca nu folositi bulgur fin, ci din cel normal, trebuie lasat cam 25 de minute.

PASUL 2
Taiem marunt ceapa, rosiile in cubulete, taiem fin menta si tocat cat mai marunt patrunjelul.

PASUL 3
Peste patrunjelul maruntit punem ceapa, rosiile, menta si bulgurul hidratat (daca nu a absorbit toata apa o scurgem bine). Turnam uleiul de masline si zeama de lamaie, dar treptat in functie de gust si condimentam cu sare.

PASUL 4
Amestecam bine, cat granulele de bulgur sa se desfacă bob cu bob si punem salata in frigider pentru 15 minute.

PASUL 5
Servim ca aperitiv cu felii de lamaie si lipii sau ca garnitura.

Aceasta este recomandarea Reteta-Video pentru Salata Tabbouleh.

POFTA BUNA!