

Tabbouleh



Autor: **trele-morele**
Przepisów: **49** Ocena: **1429**



3-4 os.



15 min



średnie



przystępne



Składniki:

- 1/2 szklanki kaszy kus kus
- 1 duży pomidor
- pół papryki
- 1 średni ogórek
- mała cebulka dymka razem ze szczypiorkiem
- 4-5 łyżek posiekanej natki pietruszki
- 4 łyżki soku z cytryny
- 3 łyżki posiekanej mięty
- 4 łyżki oliwy z oliwek
- ząbek czosnku, sól, pieprz

Sposób przygotowania:

- 1 Kus kus wsypać do miski, zalać wrzątkiem, przykryć i odstawić na 5-6 minut. Po tym czasie przestudzić, żeby nie dodawać warzyw do gorącej kaszy.
- 2 W tym czasie sparzyć pomidora, obrać ze skóry, pokroić w kostkę. Paprykę oczyścić z pestek i pokroić drobno, ogórek obrać i pokroić w kostkę.
- 3 Przygotować sos: sok z cytryny wymieszać z oliwą, przeciśniętym czosnkiem, solą i pieprzem.
- 4 Kaszę wymieszać z warzywami, pietruszką, miętą i sosem. Odstawić do przegryzienia składników. Podawać np. z grzankami.

Twoje notatki do przepisu: