



Tabouleh

Na tabuoleh budete potrebovať (min. 4 porcie):

180 g uvareného bulguru
100 g uvarenej fazule adzuki
1 na drobno nasekanú jarnú cibuľku
hrst nasekaného čerstvého oregana
polovicu zelenej papriky
polovicu červenej papriky
šťavu z polovice citróna
olivový olej EV
soľ, čerstvo mleté čierne korenie

A takto na to:

Bulgur uvarte v 500 ml zeleninového vývaru, sced'te, osol'te a okoreňte. Do zeleninového vývaru môžete pridať pár vetvičiek tymianu.

Papriky môžete buď ugrilovať alebo jemne orestovať na panvici. Papriky narežte na menšie kocky. Všetky ingrediencie potom spolu poriadne zmiešajte, dochuťte panenským olivovým olejom, citrónovou šťavou, osol'te a okoreňte. V prípade, že sa tabouleh rozhodnete podávať ako hlavné jedlo je toto množstvo vhodné až pre 4 ľudí, keď ako šalát pre väčší počet.