Libańska sałatka -Tabbouleh

Dodany przez kasia
piątek, 27 września 2013 20:13 - Poprawiony sobota, 11 stycznia 2014 22:36

Dzisiaj odrobina kuchni marokańskiej.

Tabule - pyszna, pełna witamin, orzeźwiająca w smaku, a jednocześnie sycąca sałatka z kaszy kuskus z warzywami. Doskonała propozycja na co dzień, jak również na imprezę. Świetnie komponuje się z daniami z grilla. Lubiana też przez moje dzieci :)



fot. Kasia Łukasiewicz

Składniki na 4 osoby:

- 2 szklanki kuskus
- 3/4 pomidory
- 1 długi ogórek
- 1 czerwona papryka
- 1 cebula
- pęczek pietruszki
- świeża mięta
- sok z jednej cytryny, lub limonki
- oliwa z oliwek
- świeża kolendra (opcjonalnie)
- 2/3 ząbki czosnku
- sól
- pieprz

Kuskus zalewamy wrzącą wodą, odstawiamy aż napęcznieje. Warzywa kroimy na średnią kostkę. Dodajemy do kuskus. Pietruszkę, miętę i kolendrę szatkujemy. Oliwę, sok z cytryny łączymy z posiekanym czosnkiem, doprawiamy solą i pieprzem. Dodajemy do kaszy i warzyw.

Podajemy ozdobione ziołami lub cząstkami limonki.



Foto Kasia Łukasiewicz
Kasia Łukasiewicz