

SALÁT TABBOULEH

Tabbouleh je osvěžující a lehký salát pocházející z Libanonu, který v sobě spojuje svěžest bylinek, šťavnatost rajčat a jemnou chuť bulguru.

SH
SAB HEALTH FIT



PORCE: NĚKOLIK COOKING TIME: 30 MIN

INGREDIENCE

balení bulguru (doporučuji Nature's Promise z Alberta)

4 velké svazky hladkolisté petržele

2 stonky máty

balení koktejlových rajčat

3 jarní cibulky

šťáva z 1 citronu

50ml kvalitního olivového oleje

sůl a pepř

POSTUP

Příprava bulguru

Bulgur nasypte do mísy a zalijte vroucí vodou tak, aby byl lehee ponořený. Přikryjte a nechte ho 15–30 minut nabobtnat.

Bylinky

Petržel i mátu důkladně omyjte, osušte a nasekejte najemno. Snažte se nasekat opravdu jemně – v tabboulehu by měly být bylinky hlavní složkou, ne jen doplňkem.

Zelenina

Rajčata nakrájej na malé kousky (klidně čtvrtky nebo osminky), jarní cibulku nasekejte na tenká kolečka – včetně zelené části.

Smíchání

Ve velké míse smíchejte vychladlý bulgur, nasekanou petržel, mátu, rajčata a jarní cibulku.

Dochucení

Přidejte citronovou šťávu, olivový olej, osolte a opepřete podle chuti. Vše dobře promíchejte, nechte ideálně alespoň 30 minut odležet v lednici, aby se chutě propojily.

NUTRIČNÍ HODNOTY

NA CELÝ SALÁT (VYDĚLTE POČTEM SVÝCH PORCÍ)

KCAL	BÍLKOVINY	SACHARIDY	CUKRY	TUKY
2506	65G	408G	17,4G	57G