



Közel-keleti Tabbouleh saláta feta sajttal

Adag: **8 fő**

Szükséges eszközök:

- rizsfőző
- aprítógép / botmixer aprítófeje

Hozzávalók:

- Bulgur (vagy couscous): 500 g
- Forró zöldség vagy csirke alaplé: kb. 1 liter (a gabona duplája)
- Szezámolaj: 3 evőkanál
- Olívaolaj: 4–5 evőkanál
- Almaecet vagy gyümölcscect: 3 evőkanál
- Citrom vagy lime lé: 3 db gyümölcsből
- Ötfűszer-keverék: 3 kávéskanál
- Friss petrezselyemlevél: 6 csokor
- Friss menta: 3 csokor
- Koktélpapadicsom: 600 g
- Kápia paprika: 9 db
- Gránátalma: 2 db (magvai)
- Feta vagy görög sajt: 450 g
- Bébi római saláta: 3–6 db
- Só, őrölt fekete bors: ízlés szerint

Desire Matte Charcoal 3 in 1 botmixer



Russell Hobbs 27141-56

Medium rizsfőző és pároló



Russell Hobbs 27030-56

Elkészítés:

1. A bulgur elkészítése:

A bulgurt tedd a rizsfőzőbe. Ízesítsd sóval, borssal, az ötfűszer-keverékkel, locsold meg a szezámolajjal és az almaecettel, majd öntsd fel a dupla mennyiségű (kb. 1 liter) forró alaplével. Takard le, és hagyd állni 20–25 percre, amíg a gabona teljesen magába szívja a folyadékot és megduzzad. Ha elkészült, villával lazítsd fel, és hagyd teljesen kihűlni.

2. A zöldségek és zöldfűszerek előkészítése: Míg a bulgur hűl, a petrezselymet és a mentát az aprítógép segítségével vágd finomra. A koktélpapadicsomokat negyedeld, a kápia paprikákat magozd ki és kockázd fel kis darabokra. A gránátalmákból fejtse ki a magokat.

3. A saláta összeállítása: A kihűlt bulgurhoz keverd hozzá a felaprított petrezselymet, mentát, a kockázott kápia paprikát, a koktélpapadicsomot és a gránátalmamagokat. Locsold meg a frissen facsart citrom- vagy lime-lével és bőséges olívaolajjal, majd alaposan keverd össze. Szükség szerint sózd, borsozd.

4. Tálalás: A bébi római saláta leveleit rendezd el a tálalóedényen ágyként. Halmozd rá a bulgursalátát, a tetejére pedig morzsold rá a feta (vagy görög) sajtot.