

ANTIPASTI E SNACK

Insalata araba di prezzemolo, menta e bulghur

LUOGO: Asia / Arabia Saudita

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa COSTO: basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: media



INGREDIENTI

parecchio prezzemolo
menta
bulghur (grano essiccato e tritato)
cipollotto
pomodoro
sale
succo di limone
olio.

PREPARAZIONE

1 Ecco gli ingredienti:



2 Lavare molto bene il prezzemolo e la menta. Staccare le foglie di menta e tritarle molto fini. Fare lo stesso con le foglie di prezzemolo, a cui avremo tolto i gambi quanto piu' possibile. Unire il cipollotto tagliuzzato finemente.

Questa operazione va fatta velocemente con una mezzaluna, evitare assolutamente di usare un tritatutto. Il taboule verrebbe umidiccio ed amaro.

Versare le erbe in una ciotola e mescolarvi qualche cucchiaina a piacere di bulghur.



3 A questo punto condire con sale, olio e succo di limone abbondante e girare bene.

Tagliuzzare il pomodoro e adagiarlo al centro dell'insalata.

Far riposare il tutto in frigorifero minimo un'oretta, e' un passaggio essenziale perche' il bulghur deve assorbire il condimento, gonfiarsi un pochino ma soprattutto ammorbidirsi.

