

ANTIPASTI E SNACK

# Insalata araba di prezzemolo, menta e bulghur

di: *L'Araba Felice*

LUOGO: *Asia / Arabia Saudita*

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



## INGREDIENTI

parecchio prezzemolo  
menta  
bulghur (grano essiccato e triturato)  
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.

