

ANTIPASTI E SNACK

Insalata di grano spezzato con prezzemolo e pomodori

LUOGO: Europa / Italia

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



INGREDIENTI

- 300 gr. di bulgour* (o cous cous medio precotto **)
- 450 gr. di pomodori perini ben maturi
- 1 mazzo di prezzemolo
- una decina foglioline di mentuccia (tipo romana non piperita)
- 2 scalogni di media grandezza
- 4/5 cucchiaini d'olio extravergine di oliva il succo di 2 limoni
- una quindicina di pomodorini a ciliegia da tagliare a metà
- sale q.b.
- 1 presa di pepe.

PREPARAZIONE

1 Mettete a bagno il bulgur con il doppio del suo volume in acqua: lasciatelo macerare per più di un'ora. Lavate i pomodori e tagliateteli a cubetti. Metteteli in una terrina avendo cura di conservare anche il loro liquido.

Aggiungete lo scalogno tagliato a fettine sottili, il bulgur ben scolato, l'olio, il succo di limone, le erbe aromatiche spezzate con le mani e sale q.b.

Mescolate con cura e lasciate riposare in frigorifero per circa mezz'ora..

Decorate con i pomodorini e la menta.

L'uso abbondante di prezzemolo fa di questo delizioso piatto mediorientale (di origine libanese) una ricca fonte di vitamine. Ma invita anche alla cautela per le donne incinte: lo mangino con moderazione. Può essere arricchito con dadini di FETA, con del tonno al naturale o anche con olive nere a rondelle e divenire così un piatto unico

*Il Bulgur (o riso bulgaro) è grano spezzato precotto e seccato al sole.

Si trova facilmente nei negozi biologici o nei negozi etnici, si cuoce facendolo bollire in acqua poco salata come se fosse pasta normale per una decina di minuti senza farla scuocere(quindi abbastanza al dente)

**per il Cous cous precotto invece, bisogna semplicemente seguire le istruzioni, cioè, pari quantità di prodotto e acqua non salata.