

ANTIPASTI E SNACK

# Insalata di grano spezzato con prezzemolo e pomodori

di: *Sergio - Tuchka*

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 cucchiari 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.