



Tabbouleh

Aineet: 3 rkl oliiviöljyä
5 hienonnettua sipulia (nippu)
1 hienonnettu valkosipulin kynsi
1 tl juustokuminaa (jeeraa)
2 dl couscousia
2 dl kasvislientä
4-6 kuorittua, silputtua tomaattia
4 rkl persiljasilppua
4 rkl minttusilppua
1 hienonnettu tuore vihreä chili
2-3 rkl sitruunamehua
suolaa
mustapippuria myllystä
paahdettuja auringonkukan- tai pinjansiemeniä
Lisäksi:
roomansalaattia

Valmistus: 1. Kuumenna öljy pannussa. Lisää sipulisilppu, valkosipuli ja kuminansiemenet. Kuullota hetki. Lisää couscous ja kasvisliemi. Kypsennä hiljaisella tulella kannen alla, kunnes neste imeytyy suurimoihin. Seuraa keitto-ohjetta. Pikacouscous kypsyy muutamassa minuutissa.

2. Pane couscous kulhoon ja jäähdytä. Lisää tomaattikuutiot, persilja, minttu, chili ja sitruunamehu. Mausta suolalla ja pippurilla.

3. Tarjoa rapealla roomansalaatilla pohjustetusta kulhosta. Viimeistele paahdetuilla siemenillä.

Vihje: Klassinen tabbouleh-salaatti valmistetaan yleensä bulgurista. Se liotetaan ja puristetaan kuivaksi ennen lisäämistä salaattiin. Idätetty kokonainen vehnä ja kypsä kokonainen kaura ovat sen vaihtoehtoja.