



Tabbouli: (4 annosta)

Aineet: 4 dl bulguria (tai kuskusia) kypsänä
5 keskikokoista tomaattia kuutioina
1 pieni sipuli silputtuna
2?3 rkl sitruunamehua
1/2 dl oliiviöljyä
1 dl silputtua tuoretta minttua ja persiljaa
1/2 tl suolaa

Valmistus: Libanonilainen tabbouli on raikas salaattityyppinen vilja/tomaattiruoka, jossa on käytetty raaka-aineena rikottuja vehnänjyviä, bulguria. Viileä tabbouli maistuu esimerkiksi lämpimän pitaleivän kanssa. Tarjoile ruoka rapeiden salaatinlehtien kera alkuruuaksi, ja halutessasi voit grillata vaikkapa mausteisia kananrintoja tekemään tabbouli-ateriasta pääruuan.

Bulguria saa ainakin luontaistuotekaupoista. Keitä n. 3 dl bulguria (tai kuskusia) viittä vaille kypsäksi, katso pakkauksesta ko. bulgurin keitto-ohje. Siivilöi ja huuhtelee kylmällä vedellä. Leikkaa tomaatit lohkoiksi ja poista sisältä siemenet, kuutioi pieniksi paloiksi. Lisää tomaattisilppuun silputtu sipuli, sitruunamehu, oliiviöljy, yrtit ja suola. Sekoita mukaan bulguri, ja anna tabboulin maustua jääkaapissa reilu puoli tuntia.