# SALÁT TABBOULEH

https://varimesmarcelou.cz/zeleninova-jidla-vc-vegetarianskych/salat-tabbouleh.html

Blížící se konec zimy ve mně, po všech těch hřejivých pokrmech, vzbuzuje chuť na něco zeleninového. Salát TABOULLEH patří k tradiční libanonské kuchyni, ale určitě si ho oblíbíte i vy. Je lehký, plný zeleniny a vitamínů. Je to velmi chutná příloha rovněž ke grilovaným masům i rybám.

Na libanonských stolech nikdy nechybí a konzumuje se za studena jako příloha nebo samostatné jídlo.

Můžete ho připravit na mnoho způsobů. Poměr bulguru a ostatních ingrediencí zvolte opravdu individuálně.

Bulgur je běžně dostupná potravina v každém supermarketu a v prodejnách zdravé výživy.

Základem může být 100 až 200 g připraveného bulguru , ke kterému přidáte zeleninu a bylinky, které máte rádi - rajčata, okurku, papriku, cibuli, listy čerstvé máty a petržele, dalších bylinek dle Vaší chuti – rozmarýn, libeček, pažitka, tymián, bazalka.

Bylinky nasekejte na jemno a zeleninu na úhledné kousky.

Ve skleněné misce rozmíchejte 1 polévkovou lžíci citrónové nebo limetkové šťávy se 2 polévkovými lžícemi olivového oleje, přidejte sůl a pepř podle vlastní chuti.

Vznikne krásná a velmi chutná emulze, kterou promícháte s bulgurem, bylinkami a zeleninou.

K salátu tabbouleh podávám bacán. Vyzkoušejte a napište mi, jak vám tato kombinace chutnala.