

Orientalna sałatka tabbouleh z komosą ryżową

Sałatka tabbouleh (czyt. „tabule”) to bardzo popularna w kuchni arabskiej potrawa. Tradycyjnie składa się ona z pomidorów, ogórków, kaszy bulgur, cebuli oraz drobno posiekanych świeżych ziół takich jak pietruszka i mięta. W mojej wersji sałatki kaszę zastąpiłam bogatym w białko i aminokwasy “superfood” jakim jest komosa ryżowa. Idealna do obiadu, na imprezowy stół lub jako pożywna przekąska. Polecam!



Inne przepisy z wykorzystaniem komosy ryżowej i instrukcje jak ją gotować: [bezglutenowy tort czekoladowy<klik>](#) , sałatka z

[papryką<klik>](#) , [sałatka z jabłkami<klik>](#) , [koktajl proteinowy<klik>](#), fit [babeczki<klik>](#).

Składniki:

- 1 1/2 szklanki ugotowanej komosy ryżowej
- 1/4 czerwonej cebuli
- 12 pomidorków koktajlowych (lub 2 średnie pomidory)
- 1 długi ogórek
- 6 listków mięty drobniutko poszatkowanych
- garść poszatkowanej świeżej natki pietruszki
- garść poszatkowanego świeżego koperku (opcjonalnie)
- 1-2 łyżki oleju (polecam ten pozostały po pomidorach suszonych ☐)
- sok z połówki cytryny
- sól i pieprz do smaku

Wykonanie:

Cebulę obieramy i kroimy w drobną kostkę. Ogórka dokładnie myjemy, osuszamy i kroimy w kostkę. Pomidorki koktajlowe kroimy na połówki lub ćwiartki w zależności od wielkości. (Jeśli używamy zwykłych pomidorów, to parzyć je wrzątkiem i zaraz polewamy zimną wodą. A po ściągnięciu skórki, kroimy w kostkę.)

W większym naczyniu umieszczamy pokrojone warzywa. Świeże zioła drobno siekamy i dodajemy do warzyw. Dodajemy olej, sok z cytryny, mieszamy i doprawiamy solą i pieprzem do smaku.

Smacznego!