

Kasza bulgur po ormiańsku – sałatka eech (itch)

Znacie kaszę bulgur, bardzo popularną na Bliskim Wschodzie? Jest ona otrzymywana z najbardziej wartościowej odmiany pszenic durum. Oprócz tego, że jest zdrowa to i całkiem smaczna. Dzisiaj polecam Wam przepis na prostą, pożywną i sycącą sałatkę z kaszy bulgur po ormiańsku. Takie comfort food rodem z Armenii, idealne danie o każdej porze roku. My lubimy zajadać ją z dziećmi latem na zimno i podawać z dużą ilością świeżych ziół (co nie do końca jest tradycyjną wersją ☐) W każdym razie polecam!*



* Więcej o zdrowotnych właściwościach kaszy bulgur można przeczytać np. [tutaj](#).



*** Ormiańska sałatka z kaszy bulgur nazywana również eech, itch albo metch jest trochę podobna do sałatki tabbouleh – przepis [tutaj](#).*

Polecam również warzywa [kiszzone po ormiańsku](#) i ormiańskie [ciasto jogurtowe](#) z orzechami włoskimi.

Składniki:

- 1 szklanka surowej kaszy bulgur
- 1 średnia cebula
- 1/2 świeżej zielonej papryki
- przyprawy:
 - 1 łyżeczka (5 ml) kuminu
 - 1/2 łyżeczki (2 ml) papryki słodkiej mielonej
 - sól i pieprz czarny mielony (do smaku)
- 1 1/2 szklanki passaty pomidorowej
- świeże zioła: pietruszka i koperek
- olej do smażenia

Wykonanie:

Obraną cebulę kroimy w kostkę, podobnie jak umytą paprykę.

Na patelni z grubym dnem rozgrzewamy olej i smażymy cebulę aż się zeszkli. Dodajemy pokrojoną paprykę, przyprawy i passatę pomidorową, mieszamy i gotujemy przez kilka minut aż sos zgęstnieje.

Dosypujemy surową kaszę bulgur (nie płuczę jej wcześniej), mieszamy przykrywamy i gotujemy na małym ogniu pod przykryciem przez około 15 minut.

Ech podajemy z dużą ilością ulubionych świeżych ziół. Pysznie smakuje na zimno.

Smacznego!

- **Spodobał Ci się ten przepis? To bardzo się cieszę ☺
Będzie mi miło, jeśli skomentujesz i udostępnisz! Dzięki Tobie będzie on miał szansę dotrzeć do kogoś, kto być może potrzebuje go przeczytać.**
- **Obserwuj mnie na Facebooku [lamarida.pl](https://www.facebook.com/lamarida.pl) FB**
- **Śledź mnie na Instagramie [lamarida.pl](https://www.instagram.com/lamarida.pl) Instagram**
- **Dziękuję i pozdrawiam! ☺**