

Salata de tabbouleh

written by Andreea



Salata de tabbouleh sau salata de patrunjel cu cous-cous, menta si rodie. Condimentata cu melasa de rodii, si lamaie. O salata delicioasa, de post, plina de vitamine si nutrienti.

Aceasta salata este cea mai iubita si mai sanatoasa salata din tarile arabe. Ea poate fi gasita in mai multe variante, in special cu rosii si castraveti, insa neaparat cu patrunjel si cous cous.



Pentru ca in aceasta perioada rosiile si castravetii nu mai sunt in sezon, am ales sa nu le mai adaug in aceasta salata. In schimb, am folosit cous-cous delicios de la Baneasa. Acest cous-cous nu doar ca este tare bun la gust, insa da salatei si consistenta si o textura minunata!

Pe blog mai gasiti si alte salate precum: salata de paste cu legume, salata calda de naut, salata de couscous cu dovleac.

Nu uitati ca ma puteti gasi si pe Instagram pentru alte retete si Stories dragute :).

- Ingrediente:
- 70 g cous-cous Baneasa
- 150 ml apa fiarta+1 lingura ulei
- 3 legaturi patrunjel

- 1 legatura menta
- 1 ceapa rosie mica
- 3 linguri boabe de rodie
- Sucul de la 1 lamaie
- 2 linguri ulei de masline
- 1 lingura melasa rodii
- Sare si piper proaspat macinat



Pentru inceput, puneti cous cous intr-un vas adanc. Fierbeti apa si turnati peste cous cous, adaugaati 1 lingura ulei si putina sare. Amestecati totul cu o lingura, dupa care acoperiti vasul cu un capac.



Lasati deoparte pentru 15 minute. Ideal este sa lasati chiar mai mult cous cous ca sa se raceasca.



Daca il adaugati in salata cat este fierbinte, celelalte ingredient se inmoaie datorita caldurii reziduale din cous cous.



Intre timp, pregatiti restul ingredientelor: Tocati foarte martunt patrunjelul, menta si ceapa



Desfaceti rodia si scoateti boabele.



Intr-un bol adaugati patrunjelul, menta si ceapa tocate.



Ridicati capacul de pe vasul cu cous cous, cu ajutorul unei furculite amestecati usor pentru a deveni pufos. Puneti cous cous racit in vas, dupa care adaugati boabele de rodie.



Condimentati cu ulei de masline, melasa de rodii, suc de lamaie, sare si piper. Potriviti la gust.



Puneti salata de tabbouleh pe platoul de servit



garnisiti cu Frunze de menta proaspata si boabe de rodie.



Puteti consuma aceasta salata de tabbouleh ca atare sau alaturi de carnuri, hummus sau alte legume.



Enjoy!