

TABOULLEH

2 personer



TABOULLEH

TID: CIRKA EN HALVTIMME

EKOLOGISKT FRÅN BIOFOOD

Ingredienser

4 dl Bulgur Snabbvete
 1 gul paprika
 1 röd paprika
 4 tomater
 1 gul lök
 1 – 2 vitlöksklyftor
 3 limefrukter eller 1 citron
 4 msk olivolja
 1 stort knippe bladpersilja
 1 knippe mynta
 salt och peppar

Sås:

4 dl sweet chilisås
 4 msk färskpressad limejuice
 2 msk hackad mynta

Många av ingredienserna till våra recept finns hos våra återförsäljare! Se listan på vår hemsida www.biofood.se

Visste du att...



Namnet på denna libanesiska maträtt härstammar från ett arabiskt ord som betyder "kryddig"

TILLAGNING:

Tillaga bulgur enligt anvisningarna på förpackningen.

Hacka under tiden paprikan i små tärningar. Skala och kärna ur tomaterna och tärna dem noggrant. Finhacka löken och vitlöksklyftorna.

Limefrukterna/citronen kan antingen hackas i små bitar, eller så kan juicen pressas ur. Hacka persiljan och myntan.

Blanda till såsen. Blanda sedan tillagad bulgur med övriga ingredienser.

Smaka av med salt och peppar. Ställ i kylan, helst över natten.

Avnjutes i pitabröd eller tillsammans med kryddstark falafel.



Verkstadsvägen 14
 137 37 Västerhaninge
 Telefon: 08-500 200 00
 Fax: 08-500 242 15
 E-post: info@biofood.se

