

# Tabouleh z kaszy bulgur z natką pietruszki, miętą, pomidorami i papryką

Czas ogółem **25 min** 25 min Czas przygotowania

Wartości odżywcze (na porcję)

**1.077 kJ / 257 kcal**

## SKŁADNIKI

4 porcj(e/i)

<b>200 g</b>	kaszy bulgur
<b>1</b>	czerwonej papryki (1 duża sztuka)
<b>1</b>	pomidora (1 średnia sztuka)
<b>1 pęczek</b>	pietruszki
<b>2</b>	gałązki świeżej mięty
<b>Dressing:</b>	
<b>2 łyżki</b>	oliwy
<b>1 łyżka</b>	<u>Ponzu - Mieszanka sosu Sojowego, octu o smaku Cytrynowym Kikkoman</u>
<b>1 łyżka</b>	świeżo mielonego pieprzu

## PRZYGOTOWANIE

### Krok 1

Kaszę bulgur opłukać na sicie. Następnie przełożyć do garnka, zalać 250 ml wody i na małym ogniu, gotować 15 minut, aż woda się wchłonie.

### Krok 2

W międzyczasie paprykę i pomidora pokroić w drobną kostkę, a natkę pietruszki i miętę bardzo drobno posiekać. Oliwę dokładnie wymieszać z pieprzem i cytrusowym sosem sojowym Ponzu.

### Krok 3

Przestudzoną kaszę wymieszać z ziołami oraz warzywami i doprawić dressingiem. Można serwować na zimno.