

# Tabbouleh



Astazi nu stam la povesti, facem o salata Tabbouleh – rapida, delicioasa si sanatoasa! Ca tot e Meatless Monday. Bai, eu nu sunt un mare fan al salatelor (poate din cauza ca niciodata nu am experimentat cu salata prea mult – deh, familie de carnivori) dar cred ca incepe sa-mi placa toata treaba asta cu salatele.

Hai ca nu sunt chiar atat de rele!



Portii: 2

Ai nevoie de:

- Patrunjel – 2-3 legaturi generoase tocate marunt
- Cous-cous – 100g ( se respecta indicatiile de preparare de pe pachet)
- Suc de la 1/2 lamaie
- Ulei de masline
- Ceapa
- Rosii coapte – 2 medii (curatate de samburi si tocate cubulete)

Am tocat bine de tot patrunjelul pe care l-am amestecat cu rosiile tocate cubulete, cuscusul, sucul de lamaie, un strop de ulei de masline si un ciup de sare.

Si daca vrei sa gatesti o masa cu specific libanez, vezi aici reteta de [hummus](#) – de care m-am indragostit iremediabil. N-ai cum!



Bucatar: Irina  
Foto: Ionela Stoica