

סלט טאבולה

7 מנות – כל מנה 80 קלוריות



מצרכים:

- 1 כוס בורגול דק
- שתי כוסות עשבי תיבול טריים
(כמו: פטרוזיליה, בצל ירוק, סלרי, נענע)
- בצל סגול קטן
- רבע כוס חמוציות טבעיות קצוצות (לא מסוכרות)
- 3 מלפפונים טריים
- רבע כוס לימון טבעי סחוט
- 3-5 כפות שמן זית
- קורט מלח ופלפל שחור גרוס

אופן ההכנה:

- משרים את הבורגול במים פושרים למשך 20 דקות
- מעבירים למסננת וסוחטים
- קוצצים היטב את עשבי התיבול. את המלפפון והבצל חותכים לקוביות קטנטנות (כמה שאפשר)
- מערבבים את הבורגול עם שאר המרכיבים בקערה, מתבלים לפי הטעם, ומגישים מיד