

# Bulgur saláta



- előkészület: 10 perc
- főzés: 20 perc

## hozzávalók 4 főre

- 40 dkg nagyszemű bulgur
- 8 dkg mentalevél
- 1 csokor petrezselyem
- 2 citrom
- 1 vöröshagyma
- 1 dl extra szűz olívaolaj
- 4 paradicsom
- 3 dl víz
- 2 tk darabos tengeri só
- 1 tk tengeri só
- 1 tk fahéj

## elkészítés

### Bulgur előkészítése:

1. A bulgurt hőálló edénybe öntjük, ami lezárható.
2. A 3 dl vizet felforraltuk 1 teáskanál sima sóval, majd nyakon öntjük vele a bulgurt.
3. Rátesszük az edény tetejét, és nagyjából 15 - 20 percig hagyjuk, hogy megszívja magát. (Ha a víz túl sok lenne, akkor óvatosan le lehet önteni a felesleget. Ha túl sok, akkor az öntethez egy kevés vizet adva lehet pótolni.)

### Az öntet elkészítése:

1. A mentalevelet és a petrezselymet a darabos tengeri sóval mozsárban összetörjük, majd egy nagyobb edénybe tesszük.
2. Apró kockákra (1/2 cm) vágjuk a paradicsomot.
3. A vöröshagymát minél apróbbra vágjuk fel.
4. Hozzáadjuk az olívaolajat, a 2 citrom levét, a kockára vágott paradicsomot, a felaprított vöröshagymát és a fahéjat, a mentás tengeri sóhoz, és alaposan összekeverjük.
5. **Állni hagyjuk 10 percet**, hogy az ízek összeérjenek.

### A saláta elkészítése:

1. A bulgurt és az öntetet összekeverjük, alaposan összeforgatjuk, és betesszük a hűtőbe.
2. **4-5 óra pihenés után tálaljuk.**
3. Minél többet pihen, annál jobban összeérnek az ízek!