

# Tabouleh - 3 portioner



Redskap	Ingredienser
dl-mått msk-mått sked en bunke eller skål kniv skärbräda	½ dl finkornig bulgur, 1 salladslök ¼ gul lök ca 100 gram persilja 1 tomat 3 msk saft från citron 2 msk olivolja ½ krm salt  <b>Topping:</b> 1 msk granatäppelkärnor granatäppelsirap

## Gör så här

	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Sätt upp långt hår.</li><li><input type="checkbox"/> Sätt på förkläde.</li><li><input type="checkbox"/> Tvätta händerna.</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Läs igenom hela receptet.</li><li><input type="checkbox"/> Fördela dagens arbete</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Lägg ½ dl bulgur i en skål eller i en bunke.</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Ansa och skölj salladslöken.</li><li><input type="checkbox"/> Skär den i TUNNA strimlor.</li><li><input type="checkbox"/> Lägg salladslöken i skålen med bulgur.</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Skölj persiljan (ca 100 gram) noga och försök att skaka av vattnet.</li> <li><input type="checkbox"/> Hacka persiljan så fint du kan.</li> <li><input type="checkbox"/> Lägg persiljan i skålen.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Skala och hacka ¼ gul lök så fint du kan.</li> <li><input type="checkbox"/> Lägg löken i skålen.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Skölj tomaten och hacka den så fint du kan.</li> <li><input type="checkbox"/> Lägg tomaten i skålen.</li> <li><input type="checkbox"/> Blanda om noga.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> <b>Häll i skålen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 3 msk saft från citron</li> <li><input type="checkbox"/> 2 msk olivolja</li> <li><input type="checkbox"/> ½ krm salt</li> </ul> </li> <li><input type="checkbox"/> Blanda om noga.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Lägg på toppingen = 1 msk granatäppelkärnor.</li> <li><input type="checkbox"/> Ringla över lite granatäppelsirap.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Låt salladen stå i ca 10 minuter innan du serverar den.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Diska och plocka undan efter dig.</li> </ul>
	<p>Det finns många olika variationer på Tabouleh men huvudingrediensen är persilja. Bulgur görs på vete och innehåller mer fibrer, proteiner, vitaminer och mineraler än släktingen cous-cous. Är du glutenintolerant så ersätt bulgur med quinoa.</p>

