



przepisy.pl

Sałatka z bulgurem i hummusem



 30 minut  8 osób  Łatwe

Składniki:

- ciecierzycyca z puszki - 400 gramów
- Przyprawa Harissa Knorr** - 1 opakowanie
- kasza bulgur - 200 gramów
- pomidory suszone - 150 gramów
- czarne oliwki - 50 gramów
- cytryna - 2 sztuki
- czerwona cebula - 1 sztuka
- kapary - 50 gramów
- orzeszki pinii - 50 gramów
- rodzynki - 50 gramów
- natka kolendry - 1 pęczek
- natka pietruszki - 1 pęczek
- oliwa z oliwek - 50 mililitrów
- sól - 2 łyżki

[Zamów świeże składniki z dostawą do domu do wybranych przepisów. Sprawdź.](#)

Sposób przygotowania:

1. Z obu cytryn zetrzyj skórkę i wyciśnij z sok. Posiekaj natkę kolendry, kapary, czosnek i natkę pietruszki. Pokrój w kostkę czerwoną cebulę oraz rozdrobnij suszone pomidory. Upraż na suchej patelni orzeszki pinii. Oliwki przekrój na pół. Kaszę bulgur ugotuj według zaleceń producenta i wystudź.
2. W kielichu miksera umieść ciecierzycę, połowę soku z cytryny, połowę przyprawy Harissa Knorr, pastę tahini, szczyptę soli oraz część czosnku. Dodaj kilka łyżek wody. Całość rozdrobnij, a następnie połącz z natką kolendry. Gotową pastę nałóż na dno słoików.
3. W drugiej misce wymieszaj oliwę, suszone pomidory, resztę czosnku, pozostałą przyprawę Harissa Knorr, sok i skórkę z cytryny oraz sól. Dodaj rodzynki, orzeszki pinii, oliwki, kapary, kaszę bulgur i natkę pietruszki.
4. Wszystko dokładnie wymieszaj i ułóż w słoiku na warstwie hummusu.

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego www.przepisy.pl. Znajdź nas na Facebooku www.facebook.com/przepisypl