Bulgursalat med tomater og persille



Ingredienser

♥ 3 dl (grov) bulgur (se tips)
♥ 6 dl vann
♥ 1 ts maldonsalt
- -
♥ 4 vårløk
♥ 0,5 rødløk
♥ 40 g bladpersille (se tips)
♥ 300 g søte cherrytomater

Dressing:
♥ ca. 0,5 dl olivenolje
♥ saft fra 1 sitron
♥ salt og pepper

Fremgangsmåte

Kok bulgur:
Kok bulgur i saltet vann som anvist på pakken. Når du bruker grov bulgur, skal bulguren småkoke uten lokk i ca. 10-15 minutter (tiden avhenger blant annet av hvor vid kjele du bruker). Vannet skal ha blitt absorbert når bulguren er ferdig kokt. Ta så kjelen av platen, sett på lokk og la bulguren stå og svelle i ytterligere 5-10 minutter.

Avkjøl bulguren til den er helt kald før du blander sammen salaten.

Bland bulgursalaten:
Ha den avkjølte bulguren i en salatbolle og rør litt i den med en gaffel så den blir

"fluffy".

Tilsett hakket vårløk og rødløk og hakket flat persille. Del cherrytomater i to eller fire, avhengig av hvor store de er, og ha i bollen.

Bland sammen ingrediensene til dressingen. Hell dressingen over salaten, og bland så alt godt sammen slik at dressingen fordeler seg jevnt.

Ha gjerne plastfolie over salatbollen og la bulgursalaten stå i kjøleskapet i et par timer før servering, så smakene får trukket godt sammen.

Tips

♥ Jeg bruker som sagt grov bulgur til denne bulgursalaten, som er den med de største kornene. Det står da som regel "Pilavlık" på pakningen. Bulgur finnes også i fullkornversjon, men det er ikke det jeg har brukt her. Merk at mengde vann og koketid vil variere mht type bulgur du bruker, så følg anvisningen på pakningen.

♥ Merk at det skal være flat persille (og ikke kruspersille) i denne bulgursalaten.

♥ Man kan også tilsette agurkbiter (skrell agurken først) og/eller hakkede mynteblader i tillegg til flat persille.

♥ Jeg liker bulgursalaten best etter at den har får stått i kjøleskapet i et par timer. Da trekker smakene bedre inn i bulguren og persillebladene blir mykere.

♥ Jeg bruker veldig sjelden mål når jeg lager bulgursalat, fordi jeg har laget den så mange ganger. Tilsett mer dressing eller bare litt ekstra olivenolje dersom du synes at det trengs. Det er viktig at bulgursalaten ikke kjennes tørr.

© 2004 - 2026: Det søte liv. Med alle rettigheter.

Source URL: https://www.detsoteliv.no/oppskrift/bulgursalat-med-tomater-og-persille