

SAŁATKA TABOULEH Z BULGUR MIX I GRILLOWANYM ŁOSOSIEM



Składniki (5 porcji):

- ½ opakowania Rice & MORE Bulgur Mix
- 2 filety ze świeżego łososa
- 1 świeży ogórek
- 2 pomidory
- ½ cebuli cukrowej
- ½ szklanki posiekanej zielonej pietruszki
- sok wyciśnięty z 1 cytryny
- oliwa z oliwek extra vergine Bios Monini
- sól
- pieprz

Przygotowanie:

- Każdy filet podziel na 2 porcje. Odetnij skórę, dopraw solą, pieprzem i skrop sokiem z cytryny. Polej oliwą i najlepiej odstaw do zamarynowania.
- Przygotuj sałatkę Tabbouleh: ugotuj Bulgur Mix zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
- Po ostudzeniu dodaj do niego pietruszkę oraz pokrojone w kosteczkę ogórki, pomidory i cebulę.
- Dopraw solą, polej sokiem z cytryny i oliwą. Całość wymieszaj i wstaw do lodówki.
- Zamarynowane filety usmaż na patelni grillowej - nie za długo, aby nie wyschły.
- Wyłóż sałatkę na talerze i połóż na wierzch kawałki łososa. Całość udekoruj pietruszką.