

سلطة البرغل



min. مدة التحضير: 60

الصعوب: بسيط

(المكونات 3 أشخاص)

لإعداد هذه الوصفة قمنا باستخدام

المكونات

- 50 مل م 50g سترينيد توميتوز
- الحمص 1 كوب
- الفلفل المطحون 1 أو 2 ملعقة كبيرة
- برغل مشوي 50 جرام
- بقدونس طازج
- عصير الليمون 1 ملعقة كبيرة
- زيت زيتون 2 ملعقة كبيرة
- مسحوق السماق (اختياري) 1 أو 2 ملعقة كبيرة



التحضير

طبخ البرغل حتى يستوي جيداً، ثم يُمزج البرغل المطبوخ مع صلصة الطماطم المصفاة من يومي والفاصوليا والحمص والفلفل المطحون والبقدونس ومسحوق السماق، ويُقلب الخليط جيداً، ثم يُضاف عصير الليمون الطازج.