

سلطة البرغل



60 min. مدة التحضير:

الصعوب: بسيط

(المكونات 3 أشخاص)

لإعداد هذه الوصفة قمنا باستخدام

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



التحضير

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