

PRIMI PIATTI

Insalata di prezzemolo e bulghur

Origine: Algeria

DOSI

4 persone

Ingredienti per 4 persone

Prezzemolo a foglie piccole	250 g
Grano spezzato (burghul)	120 g
Menta fresca (facoltativo)	50 g
Pomodori medi maturi sodi	3
Cipollotti freschi	2
Limoni	2
Olio d'oliva extra-vergine	
Sumac (spezia medio-orientale - facoltativo)	
Insalata lattuga	alcune foglie
Sale	

Preparazione

- 1 Lavate bene le erbe e scolatele, preparate dei mazzetti con le foglioline e tagliatele a mano con un coltello affilato (non utilizzare il mixer per questa operazione) .
- 2 Spremete i due limoni. Lavate sotto l'acqua corrente il burghul in modo da eliminare eventuali residui e lasciatelo in ammollo per farlo ammorbidire (10 minuti circa), sgocciolatelo accuratamente e strizzatelo dall'acqua in eccesso, ponetelo in una ciotola insieme al succo di limone e l'olio d'oliva.
- 3 Lasciatelo riposare per 1/2 circa in modo che assorba il condimento e risulti tenero, ma non inzuppato. Tagliate i cipollotti a rondelle fini e mescolateli con il sale ed il sumac in polvere.
- 4 Subito prima di servire aggiungere il burghul alle erbe tritate, poco alla volta. Unite i cipollotti e terminate di condire mescolando bene. Il gusto asprigno del limone deve essere netto e spiccare.
- 5 Servite l'insalata su un ampio piatto di portata guarnendo con le foglie più chiare e croccanti prese al cuore della lattuga romana che serviranno come cucchiari.



Completate con i pomodori maturi tagliati a dadini, privati della polpa e dei semi.