

Sałatka z bulgurem i fetą

Sałatka z bulgurem i fetą – orientalna uczta dla zmysłów

Aromatyczna sałatka z bulgurem i fetą to prawdziwa eksplozja smaków Bliskiego Wschodu. Delikatna kasza bulgur, soczyste pomidory, kremowa feta i aromatyczne zioła tworzą harmonijną kompozycję, która zachwyci nawet najbardziej wymagające podniebienia. Danie jest nie tylko pyszne, ale także pełne wartości odżywczych.

Dla kogo?

Sałatka z bulgurem to doskonała propozycja dla osób ceniących lekkie, ale sycące posiłki. Sprawdzi się zarówno jako **samodzielny lunch** dla zapracowanych, jak i jako dodatek do grillowanych mięs czy ryb. Wegetarianie docenią połączenie białka z ciecierzycy i sera feta, które zapewnia uczucie sytości na długie godziny.

Na jaką okazję?

Ta orientalna sałatka będzie *gwiazdą letniego przyjęcia* w ogrodzie, ale równie dobrze sprawdzi się jako codzienny posiłek do pracy. Możesz ją przygotować wcześniej i przechowywać w lodówce – z czasem smaki jeszcze bardziej się przenikną. To także świetna propozycja na rodzinny obiad, piknik czy kolację z przyjaciółmi.

Czy wiesz, że?

Bulgur to tradycyjna bliskowschodnia kasza z pszenicy durum, która przechodzi proces parowania, suszenia i kruszenia. Jest **bogata w błonnik i białko**, a jednocześnie ma niski indeks

glikemiczny. W kuchni libańskiej i tureckiej stanowi podstawę wielu potraw, w tym słynnej sałatki tabbouleh.

Dla urozmaicenia

Sałatkę możesz wzbogacić o *świeży ogórek*, czerwoną paprykę lub oliwki. Dla bardziej wyrazistego smaku dodaj ząbek czosnku do sosu lub posyp całość prażonymi orzechami piniowymi. Jeśli lubisz pikantne akcenty, nie wahaj się dodać odrobiny chili. Sałatka świetnie komponuje się z orzeźwiającymi napojami, takimi jak lemoniada miętowa czy zielony koktajl.