

Salada de taboulé com ervas, tomate e pimentão

Tempo total **25 Mins.** **25 Mins.** Tempo de preparação

Informação nutricional (por porção)

1.077 kJ / 257 kcal

INGREDIENTES

4 Porções

200 g bulgur
1 pimentão vermelho grande (1 peça grande)
1 tomate
1 punhado salsa
2 raminhos de hortelã fresca

Molho

2 colheres de sopa azeite
1 colher de sopa Kikkoman Molho de Soja
1 colher de sopa Ponzu Limão
1 colher de sopa pimenta moída na hora

PREPARAÇÃO

Passo 1

Enxague o bulgur numa peneira. Em seguida, coloque numa panela, despeje 250 ml de água e cozinhe durante 15 minutos em lume lento até a água ser absorvida.

Passo 2

Entretanto, pique o pimentão e o tomate em cubos e pique finamente a salsa e a hortelã. Misture bem o azeite com a pimenta e o molho de soja Ponzu limão.

Passo 3

Misture o bulgur já frio com as ervas e vegetais e tempere com o molho. Pode ser servido frio.