INSALATA DI PREZZEMOLO E BULGHUR

Ingredienti per 4 persone:

- 250 g di prezzemolo a foglie piccole,
- 120 g di grano spezzato (burghul),
- 50 g di menta fresca (facoltativo),
- 3 pomodori medi maturi sodi,
- 2 cipollotti freschi,
- 2 limoni,
- olio d'oliva extra-vergine,
- sumac (spezia medio-orientale, facoltativo),
- alcune foglie di insalata lattuga,
- sale.

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) .

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 min.

circa), sgocciolatelo accuratamente e strizzatelo dall'acqua in eccesso, ponetelo in una ciotola insieme al succo di limone e l'olio d'oliva.

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.

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.

Servite l'insalata su un ampio piatto di portata guarnendo con le foglie pi" 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.