

# INSALATA DI GRANO

Ingredienti per 4 persone:

- 100 g di bulghur (grano spezzato),
- 1 pomodoro maturo,
- 2 cetrioli,
- 4 cipollotti,
- 2 limoni,
- menta fresca,
- prezzemolo,
- 6 cucchiaini di olio d'oliva,
- sale,
- pepe.

Mettere a bagno il bulghur (reperibile nei negozi di cibi mediorientali e nelle erboristerie) in acqua fredda per 30 minuti. Scolarlo, porlo in una zuppiera e bagnarlo col succo dei limoni.

Unire sale, pepe e 6 cucchiaini di olio.

Affettare i cipollotti, tagliare a dadini il pomodoro e i cetrioli e tritare menta e prezzemolo.

Aggiungere il tutto al bulghur e mescolare bene.

Far insaporire per circa 20 minuti e servire.