

Tabule



Apesar de ser uma receita árabe, o **tabule** casa muito bem com outros pratos de várias cozinhas do mundo. Vale experimentar esta receita.

Ingredientes

- 4 unidade(s) de tomate picado(s)
- 1 xícara(s) (chá) de trigo para kibe
- quanto baste de água
- 1 unidade(s) de cebola picada(s)
- 1/2 xícara(s) (chá) de salsa picada(s)
- 1/4 xícara(s) (chá) de cebolinha verde picada(s)
- 1/4 xícara(s) (chá) de hortelã picada(s)
- quanto baste de alface lisa
- quanto baste de suco de limão
- quanto baste de sal
- quanto baste de azeite
- quanto baste de pimenta-do-reino branca

Como fazer

1. Deixe o trigo de molho por 20 minutos.
2. Retire da água e esprema bem.

3. Misture a cebola, a cebolinha, a salsinha, a hortelã e o tomate.
4. Prepare à parte o tempero com limão, sal e azeite.
5. Acrescente à salada e sirva numa travessa rasa, sobre as folhas de alface.
6. Decore com folhas frescas de hortelã.

Rendimento: 4 porções Tempo de Preparo: 30 minutos

Cozinha: [Árabe](#)

Fotos por: Alessandra Spinelli

<http://www.cybercook.com.br/tabule-r-1-1012.html>

São Paulo, SP, 28 Fevereiro de 2017

Mkmouse