

Tabule



Ingredientes

- 45 g de trigo para kibe
- 200 g de tomate picado sem sementes
- 1 cebola picada
- 2 pepinos picados
- 1 maço de salsinha picada
- 3 colheres (sopa) de suco de limão
- 2 colheres (sopa) de azeite
- sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1/4 colher (chá) de noz-moscada
- hortelã picada
- salsa picada



Modo de Preparo

1. Em um recipiente, deixe o trigo de molho por 2 horas
2. Lave bem o trigo em água corrente, escorra e esprema nas mãos para retirar o excesso de umidade
3. Passe a cebola picada em água fria e escorra bem
4. Junte os outros ingredientes (menos o tomate) e deixe tampado na geladeira por pelo menos 8 horas
5. Acrescente os tomates na hora de servir



<http://www.tudogostoso.com.br/receita/58-tabule.html>

São Paulo, SP, 31 Janeiro de 2016

Mkmouse