

Tabulé Libanês



VOLTZ
MARAÍCHAGE



LION 



Ingredientes

(receita para 4 pessoas)

2 grandes molhos de salsa LION

4 tomates

1 cebola grande fresca

Preparação feita com trigo-Triguilho
(aprox. 200 g a 250 g)

Sumo de limão de limões frescos

Azeite e especiarias para tempero

Para notar: os pepinos podem substituir o tomate ou ser adicionados como ingrediente extra na salada.

VOLTZ
MARAÍCHAGE

Instruções

- Ferver um pouco de água e deitá-la sobre o bulgur numa tigela. É preciso pôr mais 2 de água do que o bulgur na tigela. Deixar de molho durante 5 minutos. Se ainda houver um pouco de água, drene-a (mas certifique-se de que o bulgur está cozinhado antes). Depois deixe-o arrefecer durante os próximos passos.
- Usar uma faca grande para picar a salsa em pedaços muito pequenos. O caule precisa de ser removido primeiro. Fazer o mesmo para as cebolas. A cebola inteira pode ser utilizada, desde a raiz até às folhas. Colocar a salsa picada e as cebolas numa saladeira grande.
- Uma vez feito, picar os tomates em pequenos também. Se houver muito sumo, remover as partes interiores dos tomates. Adicioná-lo à tigela.
- Quando isto estiver feito, misture o sumo de limão com o azeite e as especiarias que deseja no seu tempero (sal, pimenta, coentros, hortelã, ...). Coloque-o também na tigela.
- Verifique se o bulgur está bem arrefecido e junte-o na salada.