

Tabulé

El tabulé es una ensalada libanesa y siria tradicional que se prepara con perejil plano, cebolla, tomate y menta, condimentada con limón y aceite de oliva.

Prep.
30 min

Total
30 min



Enregistrar

Plato: Ensalada, Entrante

Cocina: Libanés, Mediooriental, Vegano, Vegetariano

Raciones: 6 personas Autor: Vera Abitbol

Ingredientes

- 5 tomates duros , cortados en cubitos
- 5 cebollines , picados ligeramente
- 3 manojos de perejil plano
- 1 manojo de menta fresca
- 4 cucharadas de bulgur
- 2 limones , exprimidos
- 5 cucharadas de aceite de oliva
- Sal
- Pimienta

Instrucciones

1. Vierta el bulgur en un tazón grande de agua tibia y deje remojar durante 15 minutos para que se ablande.
2. Retire los tallos del perejil y píquelos finamente con un cuchillo o tijeras. Corte la menta y píquela finamente de la misma manera.
3. Cuando el bulgur esté suave, drénelo y exprímalo bien. En una ensaladera añada todo, incluidos los tomates y las cebollas.
4. Vierta el jugo de limón y el aceite de oliva sobre la ensalada. Añada sal y pimienta. Mezcle bien.