

Salada tabule: receita saborosa e fresca para complementar sua refeição

Hoje (27/11) você aprenderá a fazer uma receita de **salada tabule** aqui no [Receitas Fáceis](#) do Folha Go que é perfeita para um jantar refrescante e leve. Ela rende algo em torno de 3 porções e conta com um tempo de preparo de cerca de 20 minutos. Ademais, no que diz respeito a execução, ela é encarada como fácil de fazer.

Como fazer salada tabule para o jantar

Antes de tudo, saiba que há 2 ingredientes nessa receita de **salada tabule** que você pode substituir por outros. Primeiramente, você pode utilizar óleo de soja em vez do azeite, por exemplo. Além disso, tem a oportunidade ainda de usar alface americana em vez da mini alface romana também.

Veja ainda: [Tabule é salada fácil e cheia de sabores para seu almoço ou jantar, aprenda como fazer em 35 minutos](#)

Ingredientes

- $\frac{1}{4}$ de xícara de chá de azeite;
- Folhas de minialface romana;
- $\frac{1}{2}$ xícara de chá de trigo fino (aqueles que se costuma usar para fazer quibe);
- Sal a gosto;
- $\frac{1}{2}$ cebola;
- 2 tomates maduros;
- 1 e $\frac{1}{2}$ xícara de chá de salsinha (mais ou menos 1 maço);
- $\frac{3}{4}$ de xícara de chá de folhas de hortelã fresca (aproximadamente 1 maço);
- Sumo de 1 limão.

Modo de preparo da salada tabule



Salada tabule: receita saborosa e fresca para complementar sua refeição no jantar. Fonte da imagem: Pixabay

Antes de tudo, ponha o trigo em um recipiente de tamanho médio, coloque água até cobri-lo e permita que ele hidrate por cerca de 15 minutos. Nesse ínterim, comece a manipular o resto dos ingredientes da receita.

Então, lave bem, seque e fatie os tomates ao meio. Jogue fora as sementes e corte cada uma das metades em cubinhos. Aliás, descasque a cebola e corte-a em cubinhos também. Logo depois, lave e seque muito bem as folhas de hortelã e de salsinha. Pique a salsinha e a hortelã de forma grosseira mesmo.

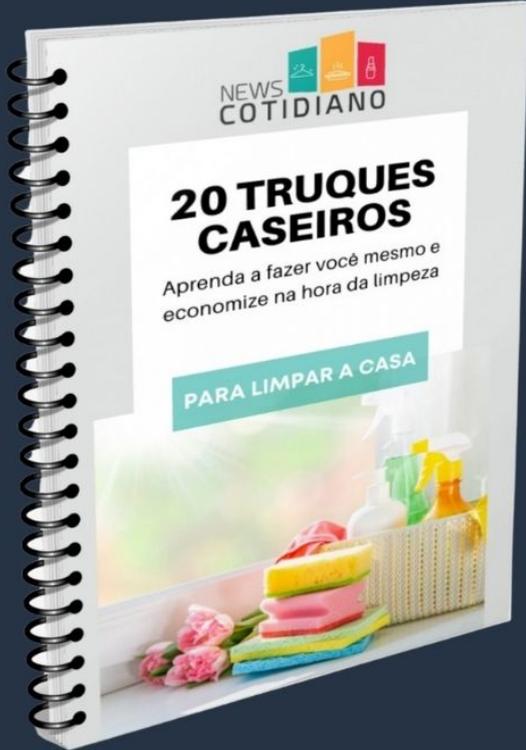
Posteriormente, assim que encerrar o prazo de 15 minutos, procure forrar uma peneira utilizando um pano de prato limpo e escorra toda a água do trigo que estava sendo hidratado. Junte as pontinhas do pano, elaborando uma espécie de trouxinha, e torça bastante para eliminar o excesso de água.

Em seguida, coloque a cebola, a salsinha, o tomate e a hortelã picados em uma tigela. Tempere usando o caldo de limão, sal a gosto e azeite e misture. Adicione o trigo já devidamente hidratado e misture sutilmente com a ajuda de uma colher. Por fim, experimente e corrija o sal. Sirva logo na sequência com as folhas de alface.

Uma sugestão de consumo da salada tabule do Receitas Fáceis

Uma boa ideia é servir o tabule para acompanhar uma carne assada, por exemplo, trazendo assim um contraste para a refeição. Além disso, essa é uma receita que vai muito bem em noites árabes, pois também tem essa origem. Por exemplo, sirva-a com quibe (cru ou cozido), pasta de berinjela e pães sírios.

Veja ainda: [Tabule Especial: uma receita prática e deliciosa para fazer no almoço ou jantar](#)



Pagando caro nos produtos de limpeza?

Está na hora de economizar e revolucionar a limpeza com esses truques incríveis.

Baixe Gratis o E-book

Receita de Brownie de NESCAU

A receita de brownie de Nescau é sucesso garantido, pois além de fácil, prática e deliciosa, ela

também é de baixo custo, já que você poderá usar os ingredientes que você tem em casa e costuma usar no dia a dia.

O brownie de Nescau vai fazer muito sucesso coma garotada e também pode se tornar uma ótima maneira de garantir uma rendinha extra, pois se você desejar, poderá vender no trabalho, na escola ou até por encomenda.

Aproveite para visitar o nosso site e conhecer diversas outras receitas maravilhosas e práticas que vão acrescentar no seu cardápio.