

Tabule Sírio-Libanês

 [natvegi.com.br/site/](https://www.youtube.com/channel/UC...)

Nathália Vegi



Esta receita é a minha versão favorita de tabule, feita sempre pela minha vó que é descendente de libaneses e por isso gosto tanto. Há que coloque pepino, cebola, noz moscada, isso fica a critério de quem for fazer, se gosta ou não. Eu particularmente prefiro o tabule assim, simples e delicioso.

Ingredientes:

- 200g de trigo para kibe
- 2 tomates pequenos ou 1 grande picado em cubinhos sem sementes
- Hortelã (miúda, como costumam chamar) picadinho, a gosto (Eu coloco uma quantidade que enche a minha mão)
- Cebolinha picadinha, a gosto (Eu coloco uma quantidade que enche a minha mão)

- Sal e pimenta-do-reino, a gosto
- Zaatar, a gosto (opcional)
- 3 colheres (sopa) de suco de limão
- Azeite, a gosto

Modo de fazer:

1. 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. Junte os outros ingredientes todos, inclusive os temperos e misture, deixe tampado na geladeira até que gele e sirva gelado acompanhado de folhas de alface de sua preferência.



Todos os ingredientes antes de serem misturados

Toque especial: Eu adoro limão e quando vou comer o tabule, além do suco de limão que naturalmente já colocamos na receita para temperar, eu ainda gosto de pingar algumas gotinhas nas folhas de alface que acompanham o tabule. Daí é só colocar um pouco de tabule no centro da folha de alface, fazer uma “trouxinha” e deliciar-se.