




RECEITAS DA FIA

Tabule

www.receitasdafia.com/receitas/tabule

E com vocês mais um clássico: Tabule!

Tabule

 480 min

 4 porções

Ingredientes

- 45 g de farinha para kibe
- 1 cebola picada
- 200 g de tomate picado sem sementes
- 2 pepinos picados
- 1 maço de salsinha picada
- 2 colheres de sopa de azeite
- 3 colheres de sopa de suco de limão
- 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 aproximadamente 2 horas.
2. Lave bem o trigo em água corrente, escorra e esprema nas mãos para retirar o excesso de umidade (Dica: Use um escurador de arroz).
3. Passe a cebola picada em água fria e escorra bem.
4. Junte os outros ingredientes (exceto o tomate) e deixe tampado na geladeira por pelo menos 8 horas.
5. Acrescente os tomates na hora de servir.

www.receitasdafia.com