



Mangiate e bevete ma non sprecate (Araf 31)  
Banu Atabay's Mûtevazî Lezzetler® Ricette di cucina

---

## Taboule

Taboule



2 bicchieri di bulgur per pilaf  
1 cipolla media secca.  
4 pomodori  
1 succo di limone.  
1 mazzetto di prezzomola  
Mezzo mazzetto di menta  
1 Bicchierino olio d'oliva  
1 cucchiaino di sale  
3,5 bicchieri d'acqua

# Nella pentola si mettono 3,5 bicchieri e sale. Dopo aver bollito si aggiungono bulgur. Si cucinano per 10 minuti sul fuoco media e poi si prende dal fuoco  
# In questo momento si tagliano bene prezzemolo, pomodoro e cipolle secche finemente.  
# Poi i materiali tagliati si aggiungono nel bulgur bollito insieme con succo di limone ed olio d'oliva.  
# Si serviva in mezzo caldo

Nota: Taboule ed un pilaf della cucina di Libano.