



Taboule

Taboule



2 bicchieri di bulgur per pilaf
1 cipolla media secca.
4 pomodori
1 succo di limone.
1 mazzetto di prezzemola
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 servisi in mezzo caldo

Nota: Tabaule ed un pilaf della cucina di Libano.