

SECONDI PIATTI

Tabuleh con verdure

LUOGO: [Asia](#) / [Arabia Saudita](#)

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) COSTO: [basso](#) REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



Il **tabuleh con verdure** è un'ottima alternativa alla ricetta classica. La presenza infatti di piccoli tocchetti di verdure fresche conferisce al piatto finale ancora più gusto e sapore. Si tratta certamente di un piatto unico vegetariano da mangiare d'estate, perché no anche sotto l'ombrellone o decisamente idoneo da consumare in pausa pranzo in ufficio. La freschezza del limone e del cetriolo lo rendono davvero il piatto giusto quando si ha voglia di preparare qualcosa di buono ma senza cuocere poco o niente. Realizzate questa ricetta e se amate questo tipo di piatti, vi invitiamo a realizzare anche

INGREDIENTI

BURGHUL fine - 200 gr
PEPERONI giallo o rosso dolce - 1
POMODORI maturi - 3
CIPOLLE 1
CETRIOLI 1
PREZZEMOLO 1 mazzetto
LIMONE succo - 1
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4
cucchiari da tavola
MENTA 6 foglie
SALE
PEPE NERO

PREPARAZIONE

- 1 Fate tostare il burghul in una casseruola, quindi aggiungetevi 1/2 litro d'acqua bollente salata.



- 2 Lasciate gonfiare il burghul, a casseruola coperta, per circa mezz'ora.

Nel frattempo pulite gli ortaggi, lavateli e asciugateli. Tagliate a quadretti il peperone privato del picciolo e dei semi, tagliate a cubetti i pomodori e il cetriolo sbucciato, tritate la cipolla mondata e il prezzemolo.

Fate sciogliere un po' di sale nel succo di limone quindi emulsionatevi l'olio.

Riprendete il burghul, ormai pronto e conditelo con le verdure, le foglie di menta e l'emulsione di olio e limone.





3 Spolverate il tutto con una bella macinata di pepe nero.

Lasciate riposare il tabuleh per circa mezz'ora prima di portarlo in tavola.

CONSIGLIO

La tostatura è necessaria?

No puoi anche solo mettere l'acqua bollente ma di certo rende il bulghur più buono.

Potrei aggiungere anche altre verdure?

Sì assolutamente!

Come ci stanno delle zucchine arrostate?

Direi benissimo!