

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!