

ANTIPASTI E SNACK

# Tabuleh

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

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



Il **tabuleh** è un delizioso piatto unico di origine Medio Orientale. Si tratta di un piatto fresco, estivo che va benissimo per le cene all'aria aperta o per rinforzare un buffet tra amici. La menta, il cumino, il succo di limone lo rendono davvero gradevole quando le alte temperature iniziano a farsi sentire e non si ha voglia per niente di cucinare. Questo piatto infatti non prevede cottura, ma bisogna solo miscelare per bene gli ingredienti. Provate questa ricetta e se amate i sapori arabi, vi invitiamo a provare anche la ricetta del [couscous alle verdure estive](#).

## INGREDIENTI

BULGUR fine - 300 gr  
POMODORINI 6  
CIPOLLE 1  
PREZZEMOLO 1 mazzetto  
MENTA 1 ciuffo  
LIMONE succo - 1  
SEMI DI CUMINO ½ cucchiaini da tè  
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4 cucchiaini da tavola  
SALE

# PREPARAZIONE

- 1 Per reidratare il tabuleh, versate il burghul in una pentola, aggiungetevi  $\frac{1}{2}$  litro d'acqua bollente salata e lasciatelo gonfiare per circa mezz'ora dopo aver coperto il contenitore con un coperchio.



- 2 Nel frattempo pulite, lavate, asciugate e tagliate a cubetti i pomodori, mondate e affettate la cipolla a fettine sottili.

Quando il burghul è adeguatamente gonfiato, versatelo in una terrina, mescolatevi i pomodori e la cipolla, aggiungetevi le foglie di prezzemolo e di menta tritate, il succo di limone e i semi di cumino pestati.





- 3** Infine completate con l'olio, mescolate nuovamente e poi lasciate al fresco per circa un'ora prima di portare in tavola.



## CONSIGLIO

**Posso sostituire il bulgur con del cous cous?**

Sì certo, non è più il tabuleh ma sarà un ottimo piatto.

**È buono anche il giorno dopo?**

Sì è molto saporito perché i sapori si saranno amalgamati.

**Potrei aggiungere del formaggio?**

Si ci sta benissimo la feta ad esempio.