

PRIMI PIATTI

Tabbouleh libanese: insalata di bulgur e menta

LUOGO: *Asia / Libano*

DOSI PER: *4 persone* DIFFICOLTÀ: *molto bassa* PREPARAZIONE: *15 min* COTTURA: *5 min* COSTO:

basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: *molto facile*



Scopri la ricetta del **tabbouleh**, l'insalata tradizionale **libanese** a base di **bulgur**, menta e prezzemolo. Facile da preparare e ideale per un **pasto leggero e sano**. Perfetta come contorno o piatto unico.

INGREDIENTI PER CUCINARE IL TABBOULEH

BULGUR o cous cous - 250 gr
POMODORINI DATTERINI 250 gr
CIPOLLE BIANCHE 200 gr
MENTA FRESCA 1 mazzetto
PREZZEMOLO 1 mazzetto
LIMONE 1
PEPE NERO
SALE FINO

PREPARAZIONE

1 Segui le istruzioni riportate sulla confezione. Se usi il bulgur, considera che richiederà un

tempo di assorbimento dell'acqua più lungo rispetto al couscous. Porta a ebollizione l'acqua salata. Nel frattempo, metti il couscous in una ciotola, aggiungi 30 ml di olio extravergine d'oliva e mescola con una forchetta per amalgamarlo bene. Versa l'acqua bollente sul couscous, copri e lascia riposare per qualche minuto. Poi sgranalo con una forchetta.







2 Lava i pomodorini e tagliali in quattro parti. Trita finemente la menta, il prezzemolo e la cipolla bianca.





3 In una ciotola capiente, metti i pomodorini, il prezzemolo, la menta e la cipolla tritati.

Aggiungi il succo dei limoni, il couscous o il bulgur, un filo d'olio extravergine e una spolverata di pepe nero.

Mescola bene tutti gli ingredienti per amalgamare i sapori e servi subito.





TABBOULEH: LA RICETTA FRESCA E SAPORITA DA PROVARE

Il **tabbouleh**, noto anche come **tabulè**, è un'insalata fresca e saporita tipica della cucina libanese e mediorientale. Questo piatto a base di bulgur, menta e prezzemolo si caratterizza per la sua semplicità e versatilità, rendendolo perfetto per chi cerca un contorno leggero o un piatto unico sano. Una ricetta che si prepara in pochi minuti e che porta in tavola i profumi e i colori del Mediterraneo.

TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Trucchi: Per un sapore più intenso, lascia riposare il tabbouleh in frigorifero per almeno 30 minuti prima di servirlo.

Consigli: Puoi sostituire il bulgur con il couscous per una variante più veloce o con la quinoa per una versione senza glutine.

Riduzione dello spreco alimentare: Utilizza le parti verdi della cipolla o il prezzemolo avanzato per altre preparazioni, come zuppe o salse.

CONSERVAZIONE

Il tabbouleh si conserva in frigorifero per 1-2 giorni, preferibilmente in un contenitore ermetico per mantenere freschi i sapori. Mescolalo prima di servirlo per ridistribuire il condimento.

POTRESTI CUCINARE ANCHE...

[Hummus classico](#): crema di ceci e tahina perfetta da abbinare al tabbouleh.

[Falafel croccanti](#): polpette di ceci speziate, tipiche della cucina mediorientale.

[Babaganoush](#): crema di melanzane arrosto dal sapore affumicato.

[Pita fatta in casa](#): il pane tradizionale per accompagnare il tabbouleh.

[Couscous alle verdure](#): una variante calda e nutriente.