

ANTIPASTI E SNACK

Tabuleh

di: *Cookaround*

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