

Será por recetas



Tabbouleh

Ensaladas

 4 Personas

 40 Minutos

 Media

 Enviada el 06/06/2012

Ingredientes

- 200 g de bulgur
- 1 pepino
- ½ manojo de menta
- 40 ml de zumo de limón
- Pimienta
- Sal
- ½ pimiento amarillo
- Pimienta
- 40 ml de aceite de oliva
- 80 de palitos de almendra
- 4 tomates
- 1 manojo de perejil liso
- Para la vinagreta
- Sal

Elaboración

Primero cocer el bulgur en 1 litro de agua salada hirviendo durante 15 minutos. Mientras tanto lavar los tomates, secarlos, desechar la parte del tallo y se corta en cuadraditos.

A continuación lavar las cebolletas secar y cortar en aros incluida la parte tierna de color verde claro. Pelar el pepino, quitar las pepitas y cortar en cuadraditos pequeños. Lavar el perejil y la menta, secar, separar las hojas de los tallos y picar. Escurrir el bulgur cocido, tirando el agua, echar un paño de cocina y exprimir. Mezclar todo bien en un cuenco grande el bulgur, los tomates, las cebolletas, el pepino y las hierbas. Por otro lado mezclar también los ingredientes para la vinagreta y verter esta sobre el tabbouleh.

Recubrir un cuenco con papel de plástico y dejar reposar en la nevera 1 hora. Remover bien y salpimentar. En una sartén sin grasa tostar un poco los palitos de almendras, dejar enfriar un poco, se incorpora el tabbouleh, servir al momento.



Autor receta de Tabbouleh

Komatsu

 46 Recetas publicadas

 Valoración 3/5

 Miembro desde 30/05/2012