

Ингредиенты 4 Порции

= Kotányi Produkte

100 г	Булгур
	Вода
8 шт.	Помидоры черри
1 шт.	Огурец
3 ст. л.	Лимонный сок или уксус
Ст. л.	Оливковое масло
1 ч. л.	Петрушка измельченная
1 ч. л.	Мята измельченная
1 ч. л.	Базилик измельченный
1 ч. л.	Укроп измельченный
0.5 ч. л.	Кардамон молотый
1 щепотка	Соль морская

Для украшения

1 стрелка	Зеленый лук
1 чашка	Свежая зелень

Табуле

30—40 Мин.

Способ приготовления

1. Сварите булгур согласно инструкции на упаковке. Затем дайте булгуру остыть.
2. Приготовьте маринад из лимонного сока, зелени и оливкового масла. Залейте остывший булгур маринадом. Нарежьте помидоры черри и добавьте их к булгуру. Приправьте солью и перцем.
3. Вымойте и очистите огурец от кожуры и семян. Затем нарежьте огурец мелкими кубиками и добавьте его к булгуру, также добавьте кардамон. Еще раз хорошо перемешайте.
4. Мелко нарежьте зеленый лук, зелень и украсьте ею табуле. Также можно добавить зерна граната. Приятного аппетита!