



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!

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

