



# Табуле

⌚ 30–40 Мин. 

## Способ приготовления

- 1 Сварите булгур согласно инструкции на упаковке. Затем дайте булгуре остыть.
- 2 Приготовьте маринад из лимонного сока, зелени и оливкового масла. Залейте остывший булгур маринадом. Нарежьте помидоры черри и добавьте их к булгуре. Приправьте солью и перцем.
- 3 Вымойте и очистите огурец от кожуры и семян. Затем нарежьте огурец мелкими кубиками и добавьте его к булгуре, 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

