



Інгредієнти 4 порц.

♦ = Kotányi Produkte

100 г	Булгур
	Вода
8 шт.	Помідори чері
1 шт.	Огірок
3 ст.л.	Лимонний сік або оцет
2 ст.л.	Оливкова олія
1 ст.л.	♦ Трави французькі
1 ст.л.	♦ Базилік, подрібнений
1 pinch	♦ Сіль морська йодована

For garnish

1 шт.	Зелена цибуля
1 чашка	Свіжонарізана зелень

Табуле

🕒 30—40 хв

Приготування

- 1 На першому етапі довести до кипіння в каструлі вдвічі більшу кількість води, ніж булгур. Булгур покласти в миску або каструлю. Як тільки вода закипить, залити нею булгур. Посолити булгур та накрити харчовою плівкою. Залишити на 20 хвилин. Потім дати булгуру охолонути.
- 2 На наступному етапі готуємо маринад з лимонного соку, трав та оливкової олії. Потім залити маринадом остиглий булгур. Нарізати помідори чері та додати їх до булгуру. Посолити та поперчити.
- 3 Огірок помити, почистити від шкірки та видалити насіння. Нарізати огірок невеликими кубиками, додати до булгуру. Все добре перемішати.
- 4 Дрібно нарізати зелену цибулю та зелень, прикрасити табуле.

