



Табуле

⌚ 30—40 хв 

Приготування

- 1 Спрочатку закип'ятити у каструлі воду в кількості, що удвічі перевищує об'єм булгуру. Тим часом покласти булгур у миску або каструлю. Щойно вода закипить, залити нею булгур. Посолити булгур і накрити його харчовою плівкою. Залишити настоятися приблизно 20 хвилин. Потім дати булгуру охолонути.
- 2 Наступний етап- приготувати маринад із лимонного соку, зелені та оливкової олії. Залити маринадом охолоджений булгур. Нарізати помідори чері та додати їх до булгуру. Приправити сіллю та перцем.
- 3 Вимити, почистити та видалити насіння з огірка. Нарізати огірок на маленькі кубики і додати до булгуру. Тепер знову добре все перемішати.
- 4 Наприкінці, нарізати зелену цибулю тонкими кільцями, дрібно порізати зелень і прикрасити ними табуле.

Інгредієнти 4 порц.

♦ = Kotányi Produkte

100 г	Булгур
	Вода
8 шт.	Помідори чері
1	Огірок з насінням
3 ст.л.	Лимонний сік або оцет
	Оливкова олія
1 ст.л.	♦ Трави Італійські
1 ст.л.	М'ята подрібнена
1 ст.л.	♦ Базилік, подрібнений
1 ст.л.	Кріп подрібнений
0.5 ст.л.	Кардамон мелений
Щіпка	♦ Сіль морська йодована

Для декору

Зелена цибуля

Свіжа зелень

