

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

Табуле

30—40 хв

Приготування

1. Спочатку 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.