

Tabbouleh Libanés



VOLTZ
MARAÎCHAGE

LION 



Ingredientes

(receta para 4 personas)

2 ramos grandes de perejil LION

4 tomates

Un manojo de cebolla fresca

Bulgur o bulgur fino (aprox. 200 g a 250 g)

Zumo de limón de limones frescos

Aceite de oliva y especias para sazonar

Nota: los pepinos pueden sustituir a los tomates o añadirse como ingrediente extra en la ensalada.

VOLTZ
MARAÎCHAGE

Pasos

- Hervir agua y verterla sobre el bulgur en un bol. Hay que poner 2 veces más agua que el bulgur en el bol. Déjalo en remojo durante 5 minutos. Si aún queda un poco de agua, escúrrela (pero asegúrate de que el bulgur esté cocido antes). A continuación, deja que se enfríe durante los siguientes pasos.
- Utiliza un cuchillo grande para picar el perejil en trozos muy pequeños. Primero hay que quitar el tallo. Haga lo mismo con las cebollas. Se pueden utilizar las cebollas enteras, desde la raíz hasta las hojas. Poner el perejil picado y las cebollas en una ensaladera grande.
- Una vez hecho esto, pica también los tomates en trozos pequeños. Si hay mucho jugo, retira las partes interiores de los tomates. Añádelo al bol.
- Una vez hecho esto, mezcla el zumo de limón con el aceite de oliva y las especias que quieras en tu aliño (sal, pimienta, cilantro, menta, ...). Ponlo también en el bol.
- Comprueba que el bulgur está bien enfriado y añádelo a la ensalada.