

## Tabule Rápido

Essa receita é uma especialidade sírio-libanesa, o "tabbouleh" mistura trigo para quibe, salsa, hortelã e tomate. É uma opção saudável e refrescante, além de ser extremamente fácil de ser preparada. Sugestão: sirva como acompanhamento de peixes.

🕒 Preparação 20 minutos ⌚ Total 20 minutos 🍽️ 6 porções

### Ingredientes

ou	ou
100 gramas de trigo, mole, branco	4 unidades médias de cebolinha verde (60 g)
ou	ou
2 unidades de limão siciliano (120 g)	2 unidades grandes de tomate (364 g)
ou	ou
20 ml de azeite de oliva	100 gramas de alface
ou	ou
30 gramas de salsa crua	1 pitada de pimenta do reino
ou	ou
20 gramas de hortelã, fresco	1 pitada de sal

### Método de preparo

- 1  
Coloque o trigo para quibe em uma tigela grande e cubra com água fria. Deixe que descanse por cerca de 15 minutos, ou até que tenha absorvido a água completamente.
- 2  
Tempere o trigo com o suco de limão, azeite, pimenta do reino e sal a gosto.
- 3  
Descarte os talos e pique bem a cebolinha, a hortelã e a salsa. Incorpore-as ao tabule.
- 4  
Corte os tomates em cubos, descartando as sementes. Reserve.
- 5  
Solte as folhas do alface, higienize uma a uma. Reserve.
- 6  
Sirva o tabule gelado, nas folhas de alface, com os tomates em cubos por cima.