



Tabulé

Porciones: 6 | Tiempo de preparación: 30 minutos. |
Tiempo total: 50 minutos.

Equipamiento: Tazón mediano, olla grande, colador

Utensilios: Cuchillo, cuchara, cuchara para mezclar

Ingredientes

- 5 cucharas de jugo de limón
- 1 taza de trigo bulgur
- 1 1/2 tazas de agua hirviendo
- 1 taza de hojas de perejil fresco, enjuagadas y picadas
- 3 cebolletas, finamente cortadas
- 1 tomate grande, en dados
- 1 pepino pequeño, cortado a lo largo, sin semillas y cortado en dados
- 1/4 taza de hojas de menta, picadas (opcional)
- 4 onzas de queso feta, desmenuzado (opcional)
- 2 cucharas de aceite de oliva O aceite vegetal
- 3/4 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta negra
- 1 pizca de pimienta de cayena molida O pimentón (opcional)

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, los utensilios, las frutas y las verduras.
2. Mezcle el jugo de limón y el agua caliente en un tazón mediano. Agregue trigo bulgur. Cubra y deje reposar hasta que el bulgur esté blando y masticable, aproximadamente 30 minutos.
3. Transfiera el bulgur a un colador y escurra el exceso de líquido. Vuelva a colocar el bulgur en el tazón.
4. Agregue perejil, cebolletas, tomate, pepino, aceite, sal, pimienta negra y pimienta de cayena o pimentón (si usa) al tazón. Mezcle bien para combinar.
5. Si usa queso feta y hojas de menta, agréguelos ahora. Mezcle suavemente antes de servir.

Información nutricional:

Calorías 80 Grasas totales 5g Sodio 370mg Carbohidratos totales 10g Proteína 2g