

التبولة



المقادير: (الكمية كافية: 6 أشخاص)

175 إلى 200 غرام برغل -

ملعقة ملح -

350 مل ماء مغلية -

450 غرام بندورة مقطعة -

نصف حبة خيار مقطعة -

3 إلى 4 أعصان بصل أخضر -

للصلصة:

50 مل زيت زيتون -

50 مل عصير ليمون حامض -

ملعقتان من النعناع الطازج -

- 4 ملاعق من البقدونس

- حبتان من الثوم المفروم.

طريقة التحضير:

-1 أمزج البرغل والملح وضعه في الماء المغلية وأتركه لمدة 15 إلى 20 دقيقة. الماء سوف سوف يمتصه البرغل بعد مرور المدة المذكورة.

-2 أمزج محتويات الصلصة جميعاً وأنثرها فوق البرغل أخلطهم بانتباه بواسطة المعلقة.

-3 أترك المزيج لمدة ساعتين أو طوال الليل في البرد أو في مكانٍ بارد.

-4 أضف مكونات السلطة وقدّمها.

مدة التحضير: 20 دقيقة