

Λιβανέζικο Tabouli



Serves 8

Υλικά:

- 1 φ πλιγούρι
- 1 φ φρέσκο χυμό λεμονιού
- 1½ κ.γ. αλάτι
- 2 κ.σ αρωματικό πιπέρι
- ½ μέτριο κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 9 μέτριες ντομάτες, κομμένες
- 5 φ φρέσκο μαϊντανό, ψιλοκομμένο
- 1 φ φρέσκο δυόσμο, ψιλοκομμένο
- ¼ φ παρθένο ελαιόλαδο

Εκτέλεση:

- Ενώστε 1 φ κοχλαστό νερό στο πλιγούρι σε ένα μικρό μπολ και αφήστε για 15 λεπτά. Προσθέστε το λεμόνι και αφήστε για ακόμη 5 λεπτά.
- Προσθέστε τα υπόλοιπα υλικά εκτός το ελαιόλαδο και ανακατέψτε καλά.
- Ρίξτε το ελαιόλαδο και ανακατέψτε πάλι.

Ανά μερίδα:

- Θερμίδες: 181
- Πρωτεΐνη: 4 γρ.
- Υδατάνθρακες: 25 γρ.
- Λίπη: 7 γρ.

Το Tabouli έχει πολλές παραλλαγές. Αυτή η πλούσια μορφή φτιάχνετε με πολύ μαϊντανό.