

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 أغصان بصل أخضر

للصلصة:

- 50 مل زيت زيتون

- 50 مل عصير ليمون حامض

- ملعقتان من النعناع الطازج

حباتان من الثوم المفروم.

طريقة التحضير:

- 1 أمنج البرغل والملح وضعه في الماء المغلية وأتركه لمدة 15 إلى 20 دقيقة. الماء سوف يمتصه البرغل بعد مرور المدة المذكورة.
- 2 أمنج محتويات الصلصة جميعاً وأنثرها فوق البرغل أخلطهم بانتباه بواسطة الملعقة.
- 3 أترك المزيج لمدة ساعتين أو طوال الليل في البرد أو في مكانٍ بارد.
- 4 أضف مكونات السلطة وقدّّ منها.

مدة التحضير: 20 دقيقة