

Tabbouleh libanese

Ingredienti

- 1 grande pomodoro estivo maturo
- 1 pepe
- 1/2 cetriolo
- 1 piccolo avocado
- 1/2 cipolla morbida
- 1/2 limone
- Olio d'oliva
- Erbe aromatiche fresche: menta (essenziale), coriandolo, basilico, prezzemolo
- Semolina
- Uvetta

Preparazione

1. Taglia il pomodoro, il pepe, il cetriolo e l'avocado in piccoli dadi e mettili in una ciotola.
2. Aggiungi la cipolla tritata molto fine e il succo di limone.
3. Sale, aggiungi un filo di olio d'oliva e erbe aromatiche tritate. Mescolare.
4. Coprire con un film di plastica e lasciar riposare per alcune ore in frigo.
5. Prepara la semola: metti la quantità desiderata in una ciotola, aggiungi un filo di olio d'oliva e sale, qualche uvetta e mescola con la forchetta e quindi versare acqua bollente fino a coprire bene (1/2 cm sopra il livello di semola).
6. Lasciare riposare per alcuni minuti e poi ostacolare la semola con una forchetta.
7. Servire le verdure fresche e la semola da parte: tutti fanno il loro dosaggio sul loro piatto.

Accompagnamento

Il Tabbouleh può essere il piatto unico di una cena estiva. In questo caso, può essere servito accanto a prosciutto grezzo, burrata o qualsiasi altra aggiunta per variare i piaceri e alimentare gli appetiti più grandi.