

RECEITA:

Tabule



Dificuldade
Fácil



Tempo de Preparo
1 hora



Rendimento
4 porções



INGREDIENTES

- 200 g de trigo fino (para quibe)
- 300 g de tomate maduro em cubos sem semente
- 1 cebola roxa picada
- 1 maço de folhas de salsinha picadas
- ½ maço de folhas de hortelã picadas
- 100 ml de Molho para Salada Liza Limão
- 50 ml de azeite extravirgem
- Sal a gosto
- Folhas de rúcula para servir



MODO DE PREPARO

- 1 - Em uma tigela, coloque o trigo, cubra com água morna e deixe hidratar por 15 minutos. Reserve.
- 2 - Em outra tigela, coloque a cebola, o tomate, a salsinha e a hortelã cortados. Tempere com o molho para salada Liza Limão, o azeite, sal a gosto e misture bem.
- 3 - Adicione o trigo hidratado e misture delicadamente com uma colher.
- 4 - Prove e ajuste o sal.
- 5 - Sirva a seguir com folhas de rúcula a gosto.



sac@sac-cargill.com.br



cargillfoodservice.com.br

Cargill® Helping the world thrive