

طرز تهیه سالاد تبوله

اگر بلغور نرم در دسترس نداشته باشید بلغور درشت را هم می توان در این سالاد به کار برد ، گرچه زمان خیساندن آن باید بیشتر باشد. ..



اگر بلغور نرم در دسترس نداشته باشید بلغور درشت را هم می توان در این سالاد به کار برد ، گرچه زمان خیساندن آن باید بیشتر باشد. ..

مواد لازم

بلغور خام: يك پیمانه
جعفری و گشنیز ساطوری شده 5-6 پیمانه
نعنائی تازه ی ساطوری شده 1 تا 2 پیمانه
گوجه فرنگی خرد کرده 3 عدد
کاهوی پیچ 1 بته
پیاز چه با ساقه ی سبز ساطوری شده درشت 7-8 بته
لیمو ترش 4 عدد
فلفل تازه ی ساییده 1 قاشق مرباخوری
روغن زیتون نصف پیمانه
نمک به میزان لازم

طرز تهیه

نکته : اولاً باید دانست بلغوری که این سالاد (سالاد بلغور) را با آن درست می کنند از بلغور ایرانی نرم تر است (تقریباً به نرمی شکر) ، اما بلغور معمولی هم در این سالاد می توان به کار برد . ثانیاً بلغور این سالاد پخته نمی شود و به نظر بسیاری از ما ایرانیان که سخت به غذایی پخته عادت داریم ممکن است غریب بیاید . ولی به شما اطمینان می دهیم که از درست کردن این سالاد پشیمان نمی شوید.

اگر بلغور نرم در دسترس نداشته باشید بلغور درشت را هم می توان در این سالاد به کار برد ، گرچه زمان خیساندن آن باید بیشتر باشد. همچنین بلغور درشت را می توان با گرداندن در مخلوط کن به بلغور نرم مبدل کرد . مخلوط گشنیز و جعفری ساطوری هم می توان در تبوله به کار برد .

بلغور را 30 دقیقه در آب سرد بخیسانید . سپس در صافی بریزید و خوب فشار دهید تا آب آن تماماً گرفته شود. لیمو را آب بگیرید و با روغن زیتون در یک ظرف روی بلغور بریزید . پیازچه را همراه با جعفری و گشنیز و نعنا و فلفل قرمز روی بلغور بریزید ، نمک و فلفل بپاشید و زیر و رو کنید . چند برگ بزرگ کاهوی شسته و خشک کرده را در ظرف بازی پهن کنید و تبوله را روی آن بریزید . باقی کاهو را رشته رشته ببرید و گوجه فرنگی را خرد کنید و دور ظرف بچینید .

pariha - کویت - کویت