

MENÚ 3

dinar

Temps d'elaboració: 25 min.

Cost aproximat: 7,8 euros /
2 persones

Plats:

Tabule

Vedella amb albergínia
logurt amb melmelada

Tabule

Ingredients per a 2 persones

- 8 cullerades soperes de sèmola de blat, com ara búrgul o cuscús (160 g)
 - 1 bon manat de julivert (100 g)
 - 2 tomàquets madurs (200 g)
 - 1 manat de menta fresca (50 g)
 - 2 cebes petites (120 g)
 - 2 llimones (120 g)
 - 4 cullerades soperes d'oli d'oliva (40 g)
- sal, un polsim de comí, un altre de pebre negre i un altre de canyella



escorredor



cullera

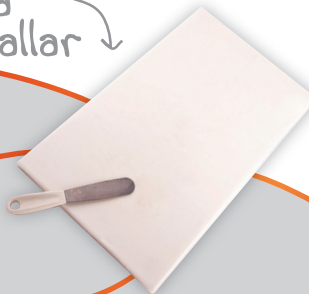


Estris necessaris

bol



taula de tallar



ganivet



espremedor



Tabule

Elaboració

- 1 Poseu la sèmola en aigua tèbia per hidratar-la una mica durant 10 minuts.
- 2 Renteu les fulles del julivert i la menta, escorreu-les bé i talleu-les a trossos molt petits i fins.
- 3 Renteu els tomàquets i talleu-los a daus petitíssims, com si els volguéssiu triturar. Barregeu-ho amb la sal, el pebre, el comí i la canyella.
- 4 Renteu les cebes i talleu-les.
- 5 Escorreu la sèmola i afegiu-hi el suc de la llimona.
- 6 En un bol, barregeu tots els ingredients amb la sèmola i afegiu-hi l'oli.
- 7 Poseu el tabule a la nevera una estona abans de servir-lo.



Idees

Presentació: Poseu-lo en un plat petit, individual, o posat al damunt d'una fulla gran d'enciam.

Consell pràctic: Podeu servir aquest plat com un entrant, o bé deixar-lo a la taula durant l'àpat perquè tothom en vagi picant. Si no us agrada molt amanit, no hi poseu tantes espècies i així el podreu ajustar de gust.

Informació: El búrgul és un blat cuit, assecat i triturat grosserament.

