

Tabouleh

Vegetariano —    20 min  4 pessoas

chef.continente.pt/receitas/tabouleh



Ingredientes

Coentros q.b.

Hortelã q.b.

250g de sêmola de trigo (cous-cous)

1 pimento vermelho

1 pimento verde

2 tomates

1 pepino

1 cebola

6 cl de azeite

1 limão

Sal q.b.

Pimenta q.b.

Alho

Confeção

1. Regue a sêmola com um fio de azeite, tempere com sal e pimenta e misture bem. Adicione a cebola, o alho, o tomate, o pimento e o pepino e volte a misturar tudo.
2. Junte sumo de limão, os coentros e a hortelã picados e misture de novo.
3. Sele a saladeira com película aderente e guarde no frigorífico durante 24 horas.