

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.