

Categoria: Sapori dal Mondo - Libano




Informazioni Generali

 Preparazione: 150 min

 Dosi per: 4 persone

 Costo: Basso

 Difficoltà: Bassa

Nota Aggiuntiva: + 2 ore di ammollo e 30 min di riposo

Il **tabuleh** è un pietanza tipica della **tradizione libanese**; è un ottimo piatto unico adatto anche per la stagione estiva, e può essere preparato con largo anticipo prima di essere servito.

Per la preparazione del tabuleh l' **ingrediente principale** è il **burghul** (simile per consistenza al couscous), un cereale integrale tipico dei paesi medio-orientali, ricco di sostanze nutritive tra cui vitamine e sali minerali, che viene tritato in grani più o meno grossi, da utilizzare a seconda della ricetta scelta.

Per le minestre è consigliato il burghul a grana più grossa, mentre per le insalate fredde quello a grana più fine.



Ingredienti

>> Burghul a grana fine 200 gr	>> Pepe macinato a piacere
>> Cetrioli 1	>> Peperoni 1 giallo medio
>> Cipolle di Tropea (o cipollotto) 1	>> Pomodori 12 ciliegino (o 3 ramati)
>> Limoni il succo di 1	>> Prezzemolo tritato 2 cucchiari
>> Menta 10 foglie	>> Sale q.b.
>> Olio di oliva extravergine 4 cucchiari	

Preparazione



Sciacquate il burghul 2 o 3 volte nell'acqua fredda; prendete una ciotola capiente versateci il burghul sciacquato e scolato e copritelo con dell'acqua tiepida, quindi lasciatelo in ammollo per 2 ore.

Intanto preparate le verdure: lavate e asciugate il peperone eliminate il picciolo, tagliatelo a metà ed eliminate i semi e i filamenti interni, quindi tagliatelo a piccoli quadretti.

Mondate i pomodori, tagliateli a metà, eliminate i semi interni e tagliateli a piccoli quadretti.

Spuntate e sbucciate il cetriolo e tagliate anch'esso a quadretti. Sbucciate la cipolla, tritatela e tritate anche il prezzemolo.





Preparate ora il condimento: in una piccola ciotola mettete il sale, unite il succo di limone e unite l'olio extra vergine di oliva; sbattete il composto con una forchetta, fino ad ottenere una bella salsa citronette.



Prendete ora il burghul, scolatelo molto bene dall'acqua e ponetelo in una ciotola capiente: aggiungete le foglie di menta, le verdure tagliate e condite con l'emulsione di olio e limone. Unite infine il pepe nero macinato. Mescolate e lasciate riposare almeno 30 minuti prima di servire.



Consiglio

Se dovete preparare il tabuleh con largo anticipo, aggiungete i **pomodori a cubetti** solo 10 minuti prima di servirlo, per evitare che, durante il tempo, rilascino molta della loro acqua di vegetazione, rendendo la pietanza estremamente liquida.