

# *Tabbouleh libanese*

## *Ingredienti*

1 grosso pomodoro estivo maturo  
1 peperone  
1/2 cetriolo  
1 piccolo avocado  
1/2 cipolla dolce  
1/2 limone  
Olio d'oliva  
Erbe aromatiche fresche: menta (essenziale), coriandolo, basilico, prezzemolo  
Semola  
Uvetta

## *Preparazione*

1. Tagliare il pomodoro, il peperone, il cetriolo e l'avocado a cubetti e metterli in un'insalatiera.
2. Aggiungere la cipolla tritata molto finemente e il succo di limone.
3. Salare, aggiungere un filo d'olio e le erbe aromatiche tritate. Mescolare.
4. Coprite con pellicola trasparente e lasciate riposare per qualche ora in frigorifero.
5. Preparare il semolino: mettere in un'insalatiera la quantità desiderata, aggiungere un filo di olio e sale, qualche uvetta e mescolare con una forchetta quindi versare acqua bollente fino a coprirlo bene (1/2 cm sopra il livello del semolino).
6. Lasciare riposare qualche minuto poi sgranare il semolino con una forchetta.
7. Servite le verdure fresche e il semolino separatamente: ognuno mette la propria quantità nel piatto.

## *Accompagnamento*

Il tabbouleh può essere il piatto unico di una cena estiva. In questo caso può essere servito insieme al prosciutto crudo, alla burrata o qualsiasi altra aggiunta per variare i piaceri e soddisfare gli appetiti più grandi.