

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.