Табуле (салат из блгура, зелени и помидор)

(рецепт Бабаханян Наринэ Амликовны)

Состав:

3-4 ст блгура

2 пучка петрушки

2 пучка зеленого лука

1 ст томатной пасты

0,5 ст растительного масла

1 ч. л лимонной кислоты или 1 лимон)

Соль и перец по вкусу

Можно добавить свежие листья марола (салата)

И свежие помидоры

Способ приготовления

Блгур помыть. Слить воду и залить крутым кипятком. Пока вы нарезаете зелень, он настоится, набухнет и вы перемешаете его с остальными ингредиентами. Тем временем, вы тщательно моете зелень, мелко нарезаете ее и мешаете с блгуром, добавляете томатную пасту и растительное масло, отжимаете лимон, солите и перчите. Если вы должны добавить марол и свежие помидоры, то томатной пасты можно положить меньше на 1 ст. л. Мелко нарезаете помидоры и тонко нарезаете марол. Перемешиваете с общей массой. Все табуле, готово.