Tabbouleh libanés

Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Cebolla: 1 Unidad
Trigo Burgol: 200 g
Aceite De Oliva: 50 cc
Tomates Perita: 4 Unidades
Perejil: 50 g
Menta: 20 g

Opcional

Menta:

Salsa

Sal y Pimienta: A gusto
Yogurt Natural: 200 cc
Aceite De Oliva: 30 cc
Limon: ¼ Unidad

Varios

Canela: A gusto

Preparación de la Receta

- Pique la *cebolla* finamente.
- Corte los tomates en cubos medianos.
- Hidrate el trigo en agua durante 20 minutos.
- Pique groseramente el *perejil*.
- Corte la *menta* en chiffonade.
- En un bowl mezcle la *cebolla*, el *tomate*, el trigo, el *perejil*, la *menta*, y el aceite de oliva.

Salsa

- Exprima el *limón*.
- En un bowl mezcle el yogurt, la sal, pimienta, el *jugo* de *limón* y aceite de oliva.
- Decore con *menta*.

Presentación

- Sirva la ensalada en una fuente y espolvoree con canela en polvo.
- Decore con hojas de *menta* y *perejil*.
- Acompañe con la salsa.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/tabbouleh-libanes