

Хранене за здраве

Табуле (ливанска салата)

Брой калории на една порция: 210{mosimage}

Продукти за 4 порции:

- 200 гр. средно едър булгур
- 4 с. л. накълцан магданоз
- 2 с. л. накълцан кориандър или 1/2 ч. л. сух кориандър
- 1 с. л. накълцана прясна мента
- 1 с. л. накълцана рогата чубрица
- 1/2 ч. л. риган
- 1/2 ч. л. канела
- 1/2 ч. л. кимион
- сока на 3 лимона
- 4 с. л. зехтин

Приготвяне:

Изсипете булгура в дълбока купа и го покрийте със студена вода. Разбъркайте добре и го изцедете.

Подновете операцията толкова пъти, колкото е нужно, докато водата остане съвсем бистра. Оставете булгура покрит с вода да се накисне 1 час.

Изцедете добре и добавете зехтина, накълцаните на дребно треви и подправките. Посолете и разбъркайте отново. Оставете 3 часа в хладилника.

Сервирайте табулето с пресен лук и домати нарязани на едро.

Тази салата е изключително свежа и полезна за пушачи, при преумора или за хора работещи или живеещи в условия на замърсена околна среда.