

التبولة: وصفة سلطة التبولة

المستوى المتوسط



Photo: [I Believe I Can Fry](#), Creative Commons Attribution-NonCommercial 2.0 Generic

الطريقة:

1. ضعي البرغل في ماء ساخن لمدة ساعتين. صفّيه جيّداً واتركيه جانِباً
2. اغسلي وأفرمي البقدونس والنعناع والبصل والطماطم
3. إخلطي البقدونس والنعناع والبصل والطماطم في طبق
4. أضيفي البرغل
5. إخلطي عصير الليمون والزيت والملح والفلفل في كوب صغير
6. أضيفي خلطة الزيت والليمون
7. (قدّمي التبولة بأوراق الخس)

صحتين وعافية!

المقادير:

- ٢/١ كوب برغل
- ٢/١ كوب بقدونس مفروم
- ٤/١ كوب نعناع مفروم
- ٢/١ كوب بصل مفروم
- ١ طماطم كبيرة، مقطعة قطع صغيرة
- ٢/١ كوب عصير ليمون
- ٥ ملعقة زيت زيتون
- ملح وفلفل