



TABULÉ

INGREDIENTS

- Sèmola de blat (cuscús)
- Ceba tendra
- Tomàquets madurs
- Cogombre
- Julivert
- Menta
- Suc de llimona
- Oli d'oliva
- Sal i pebre

EL LABORACIÓ

- Primer hidratem la sèmola de blat amb aigua calenta i deixem que es faci amb l'aigua calenta. Un cop passats 5 minuts, confirmem que hagi quedat cuit, separem els grans de la sèmola amb una forquilla i hi afegim sal i oli.
- Tallem la resta d'ingredients a dauets molt petits i piquem les herbes perquè ens quedin molt fines.
- Un cop tenim tots els ingredients llestos, els barregem amb la sèmola que ja tindrem llesta i guardem a la nevera.
- Quan sigui el moment de servir podem amanir amb oli i suc de llimona.