

Bulgur (tabulè) con verdure

1 parte di bulgur

2 parti d'acqua

olio d'oliva

succo di limone

verdure a tocchetti (pomodori, zucchina, peperone, ...)

```
prezzemolo
```

menta



FACILEeBUONO

Succulenta ricetta libanese



Puliamo e tagliamo a tocchetti le verdure scelte e teniamole da parte.

Mettiamo in pentola l'acqua e il bulgur. Portiamo ad ebollizione rimestando di tanto in tanto e lasciamo asciugare tutto il liquido.

Togliamo dal fuoco, aggiungiamo le verdure, l'olio d'oliva, il succo di limone e le spezie tritate.

Ecco come fare la ricetta del bulgur con verdure crude, ottimo anche per i suoi valori nutrizionali. Gustoso sia freddo che tiepido.