



Tabule à moda brasileira

Apresentação

Essa receita foi desenvolvida para uma salada ou uma refeição sem a presença de carnes. Ela pode ser preparada em duas versões: a primeira apresenta o sabor tradicional do tabule brasileiro, realçado pela presença marcante de limão e hortelã. Já a segunda versão inclui iogurte grego e uvas passas, proporcionando uma experiência palatável com o toque doce das passas e a cremosidade do iogurte.

Ingredientes (1 porção de 200 g)

2 colheres (sopa) de trigo para quibe (20 g)
1/2 tomate italiano maduro sem pele e sem sementes (40 g)
1/2 cebola pequena (30 g)
1/2 pepino japonês (40 g)
1 colher (sopa) de azeite extravirgem (15 ml)
1/2 colher (sopa) de suco de limão (8 ml)

5 folhas grandes de hortelã
1 galho de salsinha
1/4 de colher (chá) de sal (1,5 g)
1 colher (sopa) de iogurte grego (opcional)
8 uvas passas pretas (opcional)

Preparo

1. Colocar o trigo em uma tigela pequena e adicionar 1/2 xícara (chá) de água morna (120 ml) e deixar hidratando por 20 minutos. Escorrer a água e espremer com um pano limpo para tirar todo excesso da água.

2. Picar o tomate, a cebola e o pepino (com ou sem a casca) em cubos pequenos. Picar a hortelã e a salsinha.

3. Em uma tigela pequena, colocar o trigo hidratado, a cebola, o tomate, o pepino, a hortelã, a salsinha, o suco de limão, o azeite, o sal e misturar muito bem.

4. Coloque no prato, adicione as passas e coloque o iogurte por cima.

Recomendações

1. Sal - restringir em caso de hipertensão ou retenção de líquidos.