



# Tabule

## Ingredientes (para 1 porção)

- 60 g de cuscuz (sêmola) pré-cozido
- 1/2 tomate
- 1/2 cebola fresca com rama
- 1 colher (sopa) de salsinha
- 1 colher (sopa) de coentro
- Suco de 1/2 limão
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva extra virgem

## Preparo

1. Lavar o tomate e cortá-lo em cubinhos.
2. Picar a cebola.
3. Picar a salsinha e o coentro.
4. Colocar o cuscuz em um recipiente largo.
5. Ferver um volume de água igual ao de cuscuz.
6. Despejar a água fervente sobre o cuscuz, de modo que todo o cereal fique coberto. Tampar e deixar em repouso até que esteja hidratado.
7. Misturar com um garfo para separar os grãos e reservar.
8. Temperar o cuscuz com o suco de limão, mexer e misturar com o tomate, a cebola e as ervas. Acrescentar uma colherada de azeite de oliva para temperar tudo.

## Recomendações

Outras especiarias preferidas podem ser adicionadas ao prato (curry, cúrcuma, cominho etc.).