

طرز تهیه سالاد تبوله



۱۲۲ کالری



سالاد



۶ نفر



۱۳۵ دقیقه



مواد لازم:

بلغور گندم: نصف پیمانه	نعنا: یک سوم پیمانه خرد شده
خیار: یک پیمانه مکعبی خرد شده	پیازچه: یک سوم پیمانه خرد شده
گوجه فرنگی: یک پیمانه مکعبی خرد شده	روغن زیتون: یک سوم پیمانه
نمک: یک قاشق چایخوری	آب لیمو ترش: ۳ تا ۴ قاشق غذاخوری
جعفری تازه: یک پیمانه خرد شده	سیر: یک حبه له شده

دستور پخت:

۱ ابتدا بلغور گندم را در یک کاسه با یک قاشق غذاخوری روغن زیتون مخلوط کرده و بعد مقداری آب جوش روی آن بریزید. سپس روی کاسه را با سلفون پوشانده و ۱۵ دقیقه زمان بدهید تا بلغور آماده شود. پس از این زمان، آب کاسه را بیرون ریخته و بلغور را کنار بگذارید تا خنک شود.

۲ همزمان با آماده شدن بلغور، خیار و گوجه فرنگی خرد شده را در یک کاسه ریخته و با نصف قاشق چایخوری نمک مخلوط کنید. سپس اجازه دهید مخلوط گوجه و خیار برای ۱۰ دقیقه استراحت کند تا مزه‌ی مواد به خورد هم برود.

۳ در مرحله سوم باید سبزیجات را آماده کنید. برای این کار مقداری جعفری (حدود سه دسته) داخل غذاساز ریخته و آن را خرد کنید. در صورتی که غذاساز ندارید، باید جعفری را ساتوری کنید. در نهایت شما به یک پیمانه جعفری ریز شده نیاز خواهید داشت. سپس جعفری خرد شده را در یک کاسه بزرگ ریخته و پیازچه و نعنا خرد شده را به آن اضافه کنید. بلغور گندم را هم که از قبل آماده کردید و سرد شده است، به کاسه اضافه کنید. در نهایت به سراغ مخلوط گوجه و خیار رفته و پس از دور ریختن آب خارج شده از آن، مخلوط را به سایر مواد اضافه کنید. در این مرحله هرگز نباید اجازه دهید تا آب گوجه و خیار که در ته کاسه جمع شده است، با جعفری و سایر مواد ترکیب شود. زیرا این کار باعث آبدار شدن سالاد تبوله می‌شود که اصلاً مناسب نیست.

۴ اکنون باید سس سالاد تبوله را آماده کنید. برای این کار روغن زیتون، ۳ قاشق غذاخوری آب لیمو ترش، سیر له شده و نصف قاشق چایخوری نمک را در یک کاسه کوچک ریخته و به خوبی مخلوط کنید. سپس سس را به سایر مواد اضافه کرده و مخلوط کنید. در این مرحله باید مزه سالاد تبوله را چشیده و در صورت نیاز مقداری نمک یا آب لیمو ترش به سالاد اضافه کنید.

۵ اکنون سالاد تبوله شما آماده است و می‌توانید آن را سرو کنید. در صورتی که زمان کافی دارید، بهتر است سالاد را قبل از سرو برای ۱۵ دقیقه استراحت دهید. همچنین در صورت تمایل می‌توانید تبوله را در یک ظرف دربسته ریخته و تا ۴ روز در یخچال نگهدارید. امیدواریم از این سالاد لذت ببرید. نوش جان



مجله اینترنتی لیلی‌مگ