

Tabule:



Ingredientes:

45g de trigo para trigo

200g de tomate picado sem sementes

1 cebola picada

1 maço de cebolinha picada

1 colheres de sopa de azeite

2 colheres de sopa de suco de limão

Modo de preparo:

Deixe o trigo de molho por 2 horas

Lave bem o trigo em água corrente , escorra e esprema nas mãos para retirar o excesso de umidade

Junte os outros ingredientes e deixe tampado na geladeira por pelo menos 8 horas, antes de servir acrescente os tomates.