التبولة

المقادير: (الكمية كافية: 6 أشخاص)

- 175 إلى 200 غرام برغل
- ملعقة ملح
- 350 مل ماء مغلية
- 450 غرام بندورة مقطعة
- نصف حبة خيار مقطعة
- 3 إلى 4 أغصان بصل أخضر

للصلصة:

- 50 مل زيت زيتون
- 50 مل عصير ليمون حامض
- ملعقتان من النعناع الطازج

- 4 ملاعق من البقدونس

- حبتان من الثوم المفروم.

طريقة التحضير:

1- أمزج البرغل والملح وضعه في الماء المغلية وأتركه لمدة 15 إلى 20 دقيقة. الماء سوف سوف يمتصه البرغل بعد مرور المدة المذكورة.

2- أمزج محتويات الصلصة جميعاً وأنثرها فوق البرغل أخلطهم بانتباه بواسطة المعلقة.

3- أترك المزيج لمدة ساعتين أو طوال الليل في البرد أو في مكانٍ بارد.

4- أضف مكونات السلطة وقدّمها.

مدة التحضير: 20 دقيقة