

تبولة تفاح



مع استخدام الكثير من البقدونس المفروم والبرغل تخطر التبولة في البال لأوّل وهلة، ولكن هذه طريقة مشابهة بمكونات مختلفة.

المقادير:

$\frac{1}{2}$ كوب من البرغل الناعم

$\frac{1}{4}$ كوب من الماء

2 تفاح أخضر متوسط

1 تفاح أحمر متوسط

3 ملاعق كبيرة من عصير الليمون

ملح وفلفل

2 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون

$\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة

من القرفة المطحونة

1 حزمة من النعناع

الطازج المفروم (الأوراق)

$\frac{1}{2}$ كوب من الرمان الحب للتزيين

الطريقة :

- ينخل البرغل ويشطف بقليل من الماء البارد وينقع في الماء لمدة 5 دقائق.
- يغسل التفاح ويقطع مكعبات صغيرة بالقشرة مع التخلص من البذور ويرش بعصير الليمون حتى لا يتغير لونه.
- يصفى البرغل مع الضغط للتخلص من الماء الزائد ويضاف إلى التفاح، ويتبل بالملح والفلفل.
- يضاف الزيت والقرفة والنعناع إلى الخليط مع التقليب الجيد حتى تتداخل المكونات.
- عند التقديم تزين السلطة بحبات الرمان.