

سلطة التبولة



45 min. مدة التحضير:

الصعوب: بسيط

(المكونات 4 أشخاص)

:لإعداد هذه الوصفة قمنا باستخدام

- 500 مل م 100 كغوييد توميونوز
- المكونات
 - برغل 100 جرام
 - بقونس
 - ة من زيت زيتون 2 ملعقة كبير
 - ة من عصير الليمون 1 ملعقة كبير
 - خيار مقطعة 2
 - فلفل أسود
 - كراث أندلسي مقطع 2
 - نعناع



التحضير

يُطهى البرغل في وعاء مغطى حتى يستوي جيداً، مع الحرص على عدم التصاقه بقاعدة الوعاء، ثم يُنقل إلى وعاء، ويُضاف إليه المكونات الأخرى كالخيار المقطع والكراث المفروم والبقدونس والنعناع وصلصة طماطم بومي والفلفل الأسود وزيت الزيتون وعصير الليمون.