

Ταμπουλέ-σαλάτα με σπασμένο σιτάρι

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Αυθεντικό ταμπουλέ

Το διάσημο λιβανέζικο ταμπουλέ (tabboulet ή tabboulé) , είναι γνωστό για την περιεκτικότητά του σε θρεπτικά συστατικά αλλά και ως μια σαλάτα υγιεινής διατροφής .

Για να παρασκευάσετε μια αυθεντική ταμπουλέ, είναι σημαντικό να χρησιμοποιήσετε πλιγούρι και όχι με σιμιγδάλι ,όπως βλέπουμε πολύ συχνά.

Το πλιγούρι είναι θρυμματισμένο στάρι και παρότι θα μουλιάσει στο νερό και θα τραβήξει τους χυμούς των υλικών, δεν θα χάσει το σχήμα του, αλλά θα μοιάζει με μικρές χαντρούλες.

Ο μαϊντανός, που περιέχεται σ' αυτή την μεσανατολίτικη συνταγή, δίνει μια πραγματική αναζωογονητική δύναμη.

Συνήθως, οι Λιβανέζες, αδειάζουν το ταμπουλέ σε σκεύος όπου έχουν στρωμένα φύλλα μαρουλιού, λάχανου ή αμπέλου, τα οποία κάνουν χωνάκια, προκειμένου να γευματίσουν και δεν χρησιμοποιούν πιρούνι ή κουτάλι.

Υλικά

4 μεγάλες ντομάτες ώριμες σφικτές

- 1 ματσάκι φρέσκα κρεμμυδάκια

- 2 ματσάκια μαϊντανό
- 1 ματσάκι φρέσκο δυόσμο
- 1 χούφτα πλιγούρι
- 1 λεμόνι
- 3 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο
- 2 πρέζες αλάτι ([περισσότερα...](#))