

# TABULE SUPER FÁCIL

## INGREDIENTES

1 xícara de trigo para kibe  
1 pepino médio picado  
1 cebola média picada bem pequena  
1 colher (sopa) de cheiro-verde ou a gosto  
1 tomate grande picado (sem sementes)  
2 colheres (sopa) de azeite  
sal a gosto

## MODO DE PREPARO

Deixe o trigo para kibe de molho em 3 xícaras de água por 1 hora, depois escorra bem.

Esprema bem a farinha para que fique bem soltinha, depois misture todos os ingredientes em uma tigela. Coloque por último o azeite e sal a gosto.

Sirva com arroz e carnes.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaveisrapidass.com.br/receita/16509-tabule-super-facil.html>