

TABULE DE FORNO COM RICOTA

INGREDIENTES

TABULE:

Tabule: 1/2 pacote de farinha de quibe

azeite

sal

pimenta-do-reino

1 ramo de hortelã

1/2 cebola branca

1 ramo de cebolinha verde

1 ramo de salsinha

carne moída 200 g

queijo ralado

RECHEIO:

Recheio: 300 g de queijo ricota

1 potinho de creme de ricota

1/2 limão

orégano a gosto

1/2 cebola branca

azeite a vontade

sal a gosto

MODO DE PREPARO

TABULE:

Tabule: Numa panela média/grande ferva água até um pouco mais da metade. Depois desligue e ponha a farinha de quibe. Deixe por aproximadamente 40 minutos. Enquanto isso, pique bem pequeno a cebola branca (separe metade pro recheio), hortelã, cebolinha verde, salsinha.

A carne moída pode ser temperada com cebola e sal, bem básico mesmo. Reserve.

Depois quando a farinha inchar, escorra toda água e junte os ingredientes picados adicionando sal, um pouco de pimenta-do-reino, muito azeite e a carne moída.

O CREME:

O creme: Amasse o queijo ricota com garfo e adicione o potinho de creme de ricota todo, ponha muito azeite pra ficar bem cremoso, o sal, o orégano e umas gotas de limão, reserve.

Numa travessa retangular de uns 30 cm forre uma parte do tabule. Ponha todo creme no meio e cubra a outra parte com o tabule. Salpique o queijo ralado e leve ao forno por aproximadamente 25 minutos.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/35978-tabule-de-forno-com-ricota.html>