

TABULE TROPICAL TOCANTINENSE

INGREDIENTES

1 kg de trigo para quibe
5 pepinos médios
pimentão verde, vermelho e amarelo (3 unidades de cada)
1 kg de tomate sem sementes
200 g de tomates secos
1 kg de manga
azeitonas verdes e pretas (500 g de cada)
1 pacote de hortelã
1 kg de cebola
cebolinha verde a gosto
salsinha a gosto
limão a gosto
500 g de azeite extra virgem
100 g de pimenta-do-reino
sal a gosto

MODO DE PREPARO

Coloque o trigo de molho por duas horas em água morna.

Depois junte todos os ingredientes picado quadrado, junte o limão, cheiro-verde, hortelã sal e coloque bastante azeite. Misture bem e decore com alface e azeitona pretas.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/41361-tabule-tropical-tocantinense.html>