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 quadradinho, 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