TABULE DELICIOSO

INGREDIENTES

3 tomates picados

1 pimentão verde picado

1 pepino picado

1/2 maço de alface lisa picado

250 gramas de trigo para quibe

sal a gosto

suco de um limão

azeite a gosto

2 folhinhas de hortelã picada

MODO DE PREPARO

Deixe o trigo de molho por uma hora.

Misture os ingredientes em uma saladeira sem os temperos.

Junte o trigo e tempere com sal, azeite e limão.

Deixe na geladeira por uma hora.

Sirva acompanhado de folhas de alface.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/48112-tabule-delicioso.html