SALADA DE TABULE

INGREDIENTES

2 xícaras de trigo para quibe

1 pepino com casca e sem sementes

3 pés de alface

4 tomates

1 pimentão

1 cebola

cebolinha verde

4 folhas de hortelã

Azeite, sal e limão

Se quiser, pode acrescentar milho, ervilha

MODO DE PREPARO

Deixe o trigo de molho durante 2 horas. Depois de bem lavadas pica-se toda a verdura, escorra o trigo, coloque-o em uma toalha de prato e aperte bem para que fique sequinho, agora é só misturar tudo e saborear!

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/52563-salada-de-tabule.html