

TABULE PRÁTICO E GOSTOSO

INGREDIENTES

1 xícara de trigo para kibe

3 xícaras de água quente

2 tomates sem sementes picados

1 pé de alface picada

1 pepino japonês em cubos

Azeite, sal, pimenta síria a gosto

Cebolinha, salsinha, hortelã a gosto

2 limões (suco)

MODO DE PREPARO

Coloque o trigo em uma tigela e cubra com a água quente.

Aguarde até esfriar.

Depois de frio agregue os outros ingredientes, tempere e bom apetite!

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/52586-tabule-pratico-e-gostoso.html>