

TABULE DE IVY

INGREDIENTES

1 pacote de trigo para kibe

3 pepinos

5 tomates

3 cebolas

3 pimentões (1 verde, 1 amarelo e 1 vermelho)

1 pé de alface

azeite a gosto

sal a gosto

2 limões

MODO DE PREPARO

Em água fervente coloque o trigo (reserve)

Lave bem os pepinos, os tomates, as cebolas, os pimentões, os limões e o alface.

Descasque os pepinos, os tomates, as cebolas e os pimentos, espete em um palito de churrasco e coloque na boca do fogão aceso, girando com cuidado para não queimar e nem se queimar, quem não gostar de pimentão não precisa colocar.

Corte tudo em cubinhos bem pequenos (reserve)

Corte o alface em tirinhas (reserve)

Tire a água do trigo espremendo bem..

Coloque em uma vasilha grande que dê para misturar bem todos os ingredientes.

Coloque os pepinos em cubinhos, os tomates em cubinhos, os pimentões em cubinhos, as cebolas em cubinhos.

Se não for servir na hora, misture bem coloque papel filme por cima e leve à geladeira.

Se já for servir misture o alface, o azeite, sal e o caldo dos dois limões misture bem, decore uma bandeja com folhas de alfaves inteiras, arrume esta mistura bem bonita, salpique salsinha por cima e pode servir.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaveisrapidas.com.br/receita/53853-tabule-de-ivy.html>