

TABULE VERDE COM LARANJA

INGREDIENTES

250gr de semoule (couscous)
Sumo de 1 laranja grande ou 2 pequenas
100ml de azeite
100 gr de uvas passas brancas ou pretas
1 colher de chá de sal
1 cebola
1/2 pimentão verde
1/2 vermelho
10 gotas de tabasco, ou piri-piri

MODO DE PREPARO

Por a semoule (couscous) numa tigela. juntar o sumo de laranja, o azeite, as uvas passas e o sal e depois 250 ml de água fervente. mexer tudo com um garfo e deixar inchar 20 minutos.

Cortar os pimentões e a cebola em pequeninos bocados e juntar na semoule. Acrescentar o Tabasco ou piri-piri. Se quiser pode cortar em pequenos bocados com a tesoura folhas de menta e juntar.

A salada vai à geladeira até a hora de servir.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/55913-tabule-verde-com-laranja.html>