

Салат «Табуле»

Табуле — східний салат, закуска. Основними інгредієнтами якого є булгур та дрібно посічена зелень петрушки. Звісно, на ваш смак Ви можете додавати й м'яту, помідори, зелену цибулю, інші трави та спеції. Табуле заправляється лимонним соком з оливковою олією.

Батьківщиною цієї страви вважають Ліван та Сирію. У цих країнах табуле, зазвичай, подають на листі салату. Іноді замість булгура використовують дрібнішу пшеничну крупу — кус-кус. Ми ж пропонуємо поєднати обидві крупи й пересвідчитися, що смак стає неперевершеним.

Хоч табуле один з найвідоміших східних салатів та дуже важливо вміти правильно його приготувати, ось декілька порад що стануть Вам у пригоді:

Від свіжості петрушки та м'яти залежить увесь смак салату.

Недарма ж є вираз, що справжній салат табуле без петрушки — НЕ табуле. Тож знайдіть і купіть найбільш свіжий та ароматний пучок трав, якщо трави просто з грядки – це ще краще. Перед тим, як нарізати петрушку, промийте зелень під струменем крижаної води, а потім обтрисіть від води. Листя нарізайте акуратно, так, щоб вони не перетворилися на кашу. Скористайтесь найгострішим ножом, так, щоб максимально зберегти сік у нарізаному листі, бо саме від соку петрушки й залежить смак салату. Як Ви вже зрозуміли, економити на цій зелені не варто: у табуле її має бути багато. Також пам'ятайте про м'яту, щоправда, десь удвічі менше ніж петрушки. Різати м'яту, як і петрушку, потрібно делікатно та дрібно, так щоб не пошкодити листя, не м'яти його, а сікти гострим ножом.

Булгур та кус-кус мають бути ідеально звареними.

Для цього салату дуже важливо правильно приготувати булгур та кус-кус. Крупа має бути «al dente», а не розварена, як каша. Тому готуйте крупи трішки менше часу, ніж зазвичай, потім дайте можливість добре вистигнути. А найголовніше, після змішування інгредієнтів, дати можливість табуле настоятися, крупа наповниться аромати трав і соком овочів.

Експериментуйте зі спеціями та іншими інгредієнтами.

Табуле є ідеальним салатом для вашої фантазії. Ви завжди можете додати до нього улюблені овочі, або ж, навпаки, прибрати усе, що вам не подобається, звісно, за винятком обов'язкових інгредієнтів.

У нашому рецепті табуле — мінімальний набір інгредієнтів. Якщо Вам до смаку гостріший салат, приправте його часником або цибулею, додайте базилік або гострий перчик. Хочете зробити салат більш пряним — змішайте лимонний сік з корицею, мускатним горіхом, коріандром і залийте цією сумішшю.

- 100 г крупи булгур
- 100 г крупи кус-кус
- 100 мл оливкової олії
- 400-500 мл бульйону або води
- 1 великий пучок петрушки
- 1 пучок м'яти
- 1 пучок зеленої цибулі
- 1 червоний перець
- 1 жовтий перець
- 2 помідори
- 50 г родзинок
- 2-3 лимони
- сіль

Крупи зсипати у сковорідку або каструлю додати половину олії й обсмажити на вогні 5 хв. Залити киплячим бульйоном або водою зі сіллю. Довести до кипіння та одразу відставити, накрити кришкою й залишити на 10-15 хв.

Усю зелень помити та просушити кухонним рушником. Обібрати листя від стебла та дрібно посікти.

Родзинки промити та просушити.

Решта овочів дрібно порізати, за бажанням можна зняти шкірку з помідорів та перцю.

Приготовану холодну крупу, нарізану зелень та овочі скласти у велику

салатницю додати родзинки, олію, що залишилась, приправити видавленим соком лимона. Усе добре перемішати й поставити у холодильник на годину, дві щоб салат набрався смаку.









