

Hortifruti União na cozinha

Chicória em tabule

250 gramas de trigo para quibe
1 pé de chicória
2 tomates
1 cebola média
folhas de hortelã
azeite, limão e sal

Deixe o trigo de molho (em água suficiente para cobri-lo) de um dia para o outro.

Lave a chicória e corte bem fina. Junte-a ao trigo bem espremido, adicione a cebola, hortelã e o tomate picado e tempere com azeite e limão.

OBSERVAÇÃO: Pode substituir a chicória pela verdura da época.

Rendimento: 7 porções

Tempo de preparo: 15 minutos