

## Hortifruti União na cozinha

### Tabule

- 1 xícara (chá) de trigo fino para quibe
- 2 tomates médios sem sementes e picados
- 1 pepino japonês médio descascado
- 1 cebola média descascada e picada
- ½ xícara (chá) de salsinha picada
- ½ xícara (chá) de hortelã picada
- 4 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 2 colheres (chá) de sal
- Suco de 1 limão
- Para decorar: hortelã



Lave bem o trigo em água corrente, escorra e deixe de molho em 1 litro de água por 1 hora. Em seguida, escorra e tire o excesso de água do trigo apertando bem (com as mãos ou com uma peneira fina).

Em outra tigela, junte os tomates, o pepino, a cebola, a salsinha, a hortelã, o azeite de oliva, o sal e o limão. Misture até ficar homogêneo.

Decore com hortelã.

Dica: Você também pode usar 1 colher (chá) de pimenta síria para temperar.

Rendimento: 6 porções

Tempo de preparo: 1 hora e 10 minutos