

TABULE' DI BULGUR

Ingredienti:

300 gr. di bulgur

600 gr di pomodorini

cipollotto

succo di 1 limone

olio evo

menta

Preparazione:

Lavare il bulgur e mettere in una pentola con il doppio di acqua, salare e cuocere per 15 minuti. Fare raffreddare in una ciotola larga aprendo i grani, aggiungere un filo d'olio e il succo di limone. Tagliare i pomodorini privandoli dei semi e della parte acquosa, tagliare finemente il cipollotto e far saltare o lasciare crudo, aggiungere la menta tritata e condire con olio. Aggiungere al bulgur, mescolare e fare insaporire almeno un'ora prima di servire.