



## Tabouleh

*Deje los tomates fuera si usted piensa que quedarán restos para otro día. Esto mantendrá la ensalada fresca durante varios días. Añadir el tomate picado justo antes de servir.*

¾ de taza (100 gr) de trigo burgol grueso  
8 cebollas de verdeo (cebolletas), picadas  
3 tomates, picados  
3–4 tazas de perejil fresco, picado  
2 tazas de hojas de menta fresca, picadas  
Jugo de 2–3 limones  
¾ de taza (175 ml) de aceite de oliva  
1 cucharadita de sal  
¼ cucharadita de pimienta

Remoje el trigo burgol en agua caliente por 25–30 minutos. Escurrir con las manos y secar. Mezclar la cebolla, el perejil, la menta y los tomates. Añadir el trigo burgol y mezclar.

Batir juntos el jugo de limón y el aceite de oliva hasta lograr una textura homogénea. Añadir la sal y la pimienta. Verter sobre la ensalada, añadiendo más jugo de limón, si lo desea. Yo por lo general, comienzo con dos limones y añado más a gusto.

Colocar la ensalada en el refrigerador hasta por lo menos media hora antes de servir.

Rinde 8 porciones.

*Ver foto en la página 34 y en la cubierta.*



*Tesoro precioso y aceite  
hay en la casa del sabio,  
pero el necio todo lo disipa.*

*Proverbios 21:20*

