



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TABULE (TUNUS)

Michael Montignac

200 GR İRMİK
500 GRAM DOMATES
1/2 SALATALIK
12 SAP TAZE SOĞAN
2 LİMON
2 ÇORBA KAŞIĞI
KIYILMIŞ MAYDANOZ
1 ÇORBA KAŞIĞI KIYILMIŞ NANE
6 ÇORBA KAŞIĞI ZEYTİNYAĞI
TUZ
KARABİBER

Salatalık ve domatesleri soyup küçük küpler halinde kesin Süzölmeye bırakın. Suyu ile kalsın. Bir büyük kâsede domatesleri, salatalığı, irmiğı, kıyılmış maydanoz ve naneyi, limonların suyunu, zeytinyağını, ve biberi iyice harmanlayın. Bunları 6 saat buzdolabında bekletin, irmik tüm suyu emip, yumuşasın ve şişsin. Ara sıra karıştırın. İrmik ağıza sert gelmemelidir. Üzerini ince kesilmiş taze soğanların başı ve nane yaprakları ile süsleyip servis yapın.

Not: Tabule, bir Kuzey Afrika yemeğidir. Bizdeki kısra benzemektedir. Ancak bulgur yerine kullandıkları irmiktir ve soğuk suda yumuşatılmaktadır.

