

סלט טאבולה של גיל חובב



רכיבים

- שקית פתיתים אפויים קוסקוס
- עגבנייה
- מלפפון
- פלפל צהוב
- ענפי בצל ירוק
- שיני שום
- גבעולים שמיר
- 1/4 4/1 זר פטרוזיליה
- 1/4 4/1 זר כוסברה
- עלים נענע
- גרידת לימון מלימון אחד
- לפי הטעם מיץ לימון מלימון אחד

הכנה

1. מכינים את הקוסקוס לפי ההוראות של האריזה (שמופיעות תחת הכותרת "הכנה ללא בישול"). בעצם, מה שצריך לעשות הוא לשפוך על הקוסקוס מים רותחים, לחכות קצת, ואז להוסיף מלח, פלפל, מעט שמן זית ולערבב.
2. קוצצים את העגבניות, המלפפונים והפלפל לקוביות קטנות. חותכים את הבצלים הירוקים לטבעות וקוצצים דק את השום ועשבי התיבול.
3. מוסיפים לקוסקוס, מתבלים בקליפת לימון ומיץ לימון ומערבבים. טועמים ואם רוצים מוסיפים עוד מלח, פלפל שחור גרוס ומעט שמן זית.
4. סלט הטאבולה נהדר כתוספת ואפילו כמנה עיקרית בארוחה צמחונית קלה. והוא נשמר מצוין במקרר לארוחה של מחר.

20 דקות

6 servings 6