



„Tabouleh“

Zutaten:

- 1 Bund Petersilie
- 2 Bund Frühlingszwiebeln
- 100g Bulgur
- 1 Glas heißes Wasser
- 1 Zitrone
- Minzblätter
- 4 Tomaten
- Olivenöl

Zubereitung:

Die Petersilie, Frühlingszwiebeln, Tomaten und Minzblätter kleinschneiden.

Die Zitrone auspressen, mit dem Wasser und Öl vermischen.

Alles miteinander vermengen und nach Belieben salzen

Guten Appetit!

تبولة

المكونات:

- 1 ربطة من البقدونس
- 2 ربطة من البصل الأخضر
- 100 جرام من البرغل
- 1 كوب ماء ساخن
- 1 عدد ليمونه
- ورق نعناع
- 4 قطع طماطم
- زيت زيتون

الإعداد والتحضير

يقطع البقدونس والبصل الأخضر والطماطم وأوراق النعناع قطع صغيرة

اعصر الليمون واخبطه بالماء والزيت

تخلط كل شيء معا والملح حسب الرغبة

وبالهناء والشفا