



التبولة

عدد الحصص 6 | مدة التحضير 30 دقيقة | الوقت الإجمالي 50 دقيقة

التعليمات

الأدوات: بولة متوسطة الحجم، قدر كبير، مصفاة أدوات الطهي: سكين، ملعقة، ملعقة خلط

المكونات

1. قبل أن تبدأ، اغسل يديك، والأسطح، وأدوات الطهي، والفاكهة، والخضروات.
2. يُمزج عصير الليمون والماء الساخن في بولة متوسطة الحجم. أضف البرغل. يُغطى المزيج ويُترك ليرتاح حتى يصبح البرغل ناعمًا وطريًا، وذلك لنحو 30 دقيقة.
3. انقل البرغل إلى مصفاة وصفي السائل الزائد. أعد البرغل إلى البولة.
4. يُضاف البقدونس والبصل الأخضر والطماطم والخيار والزيت والملح والفلفل الأسود والفلفل الحار أو البابريكا (في حالة الاستخدام) إلى البولة. امزج المكونات جيدًا معًا.
5. في حالة استخدام جبن الفيتا وأوراق النعناع، أضفها الآن. تُخلط برفق قبل التقديم.

- 5 ملاعق كبيرة من عصير الليمون الأصفر
- كوب من البرغل
- كوب ونصف من الماء المغلي
- كوب من أوراق البقدونس الطازجة، مشطوفة ومقطّعة
- 3 بصلات خضراء، مقطّعة إلى شرائح رقيقة
- حبة طماطم كبيرة مقطّعة إلى مكعبات صغيرة
- خيارية صغيرة، مقطّعة إلى شرائح طولية، تُزال البذور وتُقطع إلى مكعبات صغيرة
- ربع كوب من أوراق النعناع المقطّع (اختياري)
- 4 أونصات من جبن فيتا المفتت (اختياري)
- ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون أو الزيت النباتي
- ثلاثة أرباع ملعقة صغيرة من الملح
- ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
- رشة من الفلفل الحار المطحون أو البابريكا (اختياري)

معلومات تغذوية:

- السرعات الحرارية 80
- إجمالي الدهون 5 جم
- الصوديوم 370 ملجم
- إجمالي الكربوهيدرات 10 جم
- البروتين 2 جرام