

TABULÈ 1

Ingredienti per 8 persone:

- 500 g di semolone di grano precotto,
- 200 g di verdure sott'aceto a pezzi molto piccoli,
- 6 limoni spremuti,
- 4 wurstel di pollo piccoli a dadini,
- 100 g di tonno al naturale,
- 5 uova sode,
- 3 pomodori maturi tagliati a fettine,
- 1 manciata di capperi,
- alcune olive sott'olio,
- alcune foglie di menta.

Mettete il semolone in una zuppiera dove possa essere mescolato con tranquillità e unite il succo dei limoni, mescolate con cura cercando di far penetrare bene il liquido dopodiché lasciate riposare per qualche minuto. Quando vedete che il semolone è ben cotto unite tutti gli ingredienti aggiungendo in ultimo (prima di servire) la menta tagliata molto fine.