



Табуле из чечевицы, с зеленью



Ингредиенты

◦ Чечевица "На пару"	1 банка (310г)
◦ Кинза	несколько веточек
◦ Огурцы	1 шт.
◦ Петрушка	несколько веточек
◦ Помидоры	1 шт.
◦ Эстрагон	несколько веточек
◦ Лук зеленый	2 перышка
◦ Лук красный	1/3 шт.
◦ Лимонный сок	1 1/2 ст. л.
◦ Свежий укроп	несколько веточек
◦ Масло оливковое	3 ст. л.
◦ Соль морская и перец	по вкусу
◦ Мята	несколько веточек

Способ приготовления:



15 мин



4 порции



170 ккал

1. Вымойте зелень в холодной воде. Отделите листья от стеблей. Всю зелень [нарежьте мелко](https://bonduelle.ru/know/master/kak-bystro-nashiinkovat-zelen/).
2. Красный лук очистите и [нарежьте мелкими кубиками](https://bonduelle.ru/know/master/shinkovka-luka-kuibikami/).
3. Помидор и огурец очистите от семян, нарежьте мелкими кубиками.
4. Измельчите зеленый лук, немного помните его с солью и лимонным соком, добавьте зелень, овощи и красный лук, все хорошо перемешайте.
5. Чечевицу откиньте на дуршлаг, дайте лишней влаге стечь. Соедините чечевицу с зеленью и овощами. Заправьте оливковым маслом, солью и перцем. Желательно дать табуле настояться 10 минут — и можно подавать.



Совет

Табуле - это то блюдо, которое становится лучше со временем. Поэтому, чтобы оно было максимально вкусным, приготовьте его накануне.

Еще больше идей на сайте: <https://bonduelle.ru>