

ENSALADA DE TABBOULEH

ESTA RECETA NO NECESITA COCINARSE

PARA 36 PORCIONES (de un $\frac{1}{3}$ de taza)

3 tazas de "bulgur" (trigo cascado)

$\frac{1}{2}$ de taza de jugo de limón fresco

$\frac{1}{2}$ de taza de aceite de oliva

1 manojo de hierbabuena fresca, picada (aproximadamente 1 taza)

2 manojos de perejil fresco, picado (aproximadamente 2 tazas)

1 cebollita de tallo verde rebanada de corte fino (aproximadamente 1 taza)

2 pepinos medianos, pelados al gusto, picados en pedacitos de aproximadamente $\frac{1}{2}$ pulgada

2 zanahorias medianas, peladas y ralladas o picadas

3 jitomates grandes (aproximadamente $1\frac{1}{2}$ libras en total), quitar el corazón y picar en pedazos de aproximadamente $\frac{1}{2}$ pulgada

3 diente de ajo medianos, finamente picados o molidos en una prensa (opcional)

1 cucharadita de sal, o más, al gusto

Pimienta al gusto

Pan árabe (pita), cortado en 4 partes y/o hojas de lechuga romana

Poner el trigo cascado (bulgur) en un recipiente de 4 a 5 litros y cubrirlo con $4\frac{1}{2}$ tazas de agua caliente. Cubrirlo con papel de plástico o de aluminio y dejarlo 1 hora. Decirle a los alumnos que avisen cuando hayan transcurrido treinta minutos.

Lavar y preparar los vegetales para la ensalada: Picar la hierbabuena y el perejil, rebanar las cebollitas, pelar y picar los pepinos y las zanahorias, quitar el corazón y picar los jitomates, picar el ajo.

En un recipiente grande, mezclar el jugo de limón con el aceite, la hierbabuena, el perejil, las cebollitas, los pepinos y las zanahorias, los jitomates, el ajo y una cucharadita de sal.

Cuando el "bulgur" se haya remojado por 30 minutos, escurrir el agua en una coladera muy fina o apretando con una toalla limpia para remover el exceso de humedad. Agregar el "bulgur" a los demás ingredientes y mezclarlo muy bien. Sazonar al gusto con más sal y pimienta. Servir con pan árabe (pita) y/o con hojas de lechuga que sirvan como tenedor.
