



מאת מערכת

טאבולה טרטור ברמונדי ישראלי

⌚ זמן הכנה: 45 דק' 🍴 כמות סועדים: 4

אופן הכנה

- מערבבים בקערה את הבורגול היבש והמים הרותחים ומכסים בניילון נצמד ל-15 דקות
- אחרי שהבורגול שטה את כל הנוזלים והכפיל את נפחו, מקררים אותו (כדי שלא "יבשל" את הדג ואת עשבי התיבול)
- קוצצים את הברמונדי הישראלי לקוביות קטנות
- קוצצים את הפטרוזיליה, הנענע והבצל הסגול דק
- את הפלפל החרیف חותכים לאורך, מנקים את הזרעים וקוצצים דק (בגודל הבצל)
- בקערה גדולה מערבבים את כל המצרכים ומתבלים, טועמים ומתקנים תיבול במידת הצורך עם עוד מיץ לימון או מלח

מצרכים

- 250 גרם ברמונדי ישראלי, קצוץ ללא עור ועצמות
- חצי כוס בורגול דק
- כוס ורבע מים רותחים
- חצי צרור פטרוזיליה
- חצי בצל סגול בינוני
- חצי כוס עלי נענע
- חצי פלפל חריף ירוק
- 4 כפות שמן זית
- מיץ מלימון שלם
- 1/2 כפית מלח
- כפית סומק
- כפית כמון