Tabulé de cous cous.



Taboulé de cous cous

El Tabulé de cous cous es una ensalada totalmente vegana y de origen árabe (Siria y Líbano). El cous cous , realmente es sémola de trigo y hoy en día lo encontramos en todos los supermercados. Admite infinidad de ingredientes y aunque se consume más en época de calor severo , no está de más aprovechar estos días de sol que todavía nos quedan.

La he preparado con pimiento , tomate , cebolla, pepino y aderezada con aceite de oliva , lima y un poco de hierbabuena picada. Para que salga un buen cous cous , es importante que quede bien suelto y aromatizar muy bien la ensalada. Si lo dejamos enfriar antes de comer se integrarán los sabores y

será mas deliciosa. Esta ensalada puede ser una idea de Tupper.

Ingredientes: 4 ps

– 250 gr de cous cous precocido. (ver instrucciones del fabricante).

– 1/4 y un pelín más de agua o de caldo de verduras. (digo esto por mi experiencia , ya que me gusta que no quede duro).

– 1 pepino pequeño.

– 2 tomates medianos.

– 1/2 cebolleta.

– 1/2 pimiento rojo pequeño.

– 1 pimiento verde italiano pequeño.

– 1/2 calabacín.

– lima

– hierbabuena

– perejil

– pimienta negra.

– aceite de oliva

– sal.

Preparación:

Paso 1 :

Ponemos el agua o caldo a hervir , con un poquito de aove, sal y pimienta negra molida.

En el momento rompa a hervir , lo retiraremos del fuego y

añadiremos el cous cous.

Lo que pretendemos es que se hidrate el cous cous , pero hay que ir removiéndolo para que no se pegue.

Paso 2 :

Cortamos todos los ingredientes en trozos muy pequeñitos y de la manera más regular posible.

Picamos la hierbabuena y el perejil al gusto.



Hierbabuena

Paso 3:

Mezclamos los ingredientes y las hierbas aromáticas con el cous cous , para que se integren los sabores. Utilizaremos un bol grande.



Paso 4:

Aderezamos con aceite, lima y salpimentamos.

Lo dejamos enfriar y listo!!



cous cous