

Taboulé (MARRUECOS)



Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: Babanzo **Recetizador:** maria luisa mur



Tiempo: 15 minutos

Dificultad: Fácil

Tipo de plato: Primer plato

Tipo de cocina: Normal

Otros: Cocina Exótica

Coste: Económico

El truco de esta receta:

Aprovechar la pulpa de una de las limas y agregarsela.

Descripción:

Esta "ensalada" es original de Siria y Líbano, donde se usa trigo bulgur. Esta es la que se hace en la zona del Magreb, que se sustituye el bulgur por cuscus. Para el verano resulta ideal por su poder refrescante. Yo hidrato el cuscus con un "zummo de verduras" en lugar de con agua solamente, idea que le copié a Samantha Nájera (la juez del programa Masterchef), la diferencia es abismal.

Ingredientes para 4 personas :

- 250 gr. de cuscus
- Guarnición:
- 2 tomates
- 1/2 pimiento verde
- 1/2 pepino
- 2/3 de cebolla roja
- Un puñado de aceitunas negras sin hueso
- Un puñado de pasas
- Un puñado de pistachos pelados
- Ralladura de medio limón
- Salsa:
- 1/2 pepino
- 1/2 pimiento verde
- 1/3 de cebolla roja
- 2 tomates
- 4 ramas de hierbabuena
- 3 ramas de cilantro
- 3 limas
- 100 ml. de aceite de oliva
- 100 ml. de agua
- Sal

Preparación:

Paso 1

Lo primero es pelar los tomates. Con un pelador o sumergiendolos un minuto en agua hirviendo y despues pasándolos a agua con hielo.

Paso 2

A los 2 tomates de la guarnición le quitamos las pepitas y las guardamos para la salsa.

Paso 3

Reservar unas hojas de hierbabuena y de cilantro.

Paso 4

Vamos a hacer la salsa para hidratar el cuscus: Pelar y picar el pepino y la cebolla roja.

Paso 5

Picar el tomate y el pimiento verde.

Paso 6

Rallar la piel de una lima y reservar junto a la ralladura de limón.

Paso 7

Sacar el zumo de las limas.

Paso 8

Echar todos los ingredientes en el vaso de la batidora y batir hasta obtener un zumo fino.

Paso 9

Echar el cuscus en un bol grande, añadirle el zumo y mezclar.

Paso 10

Preparar la guarnición: Cortar en trozos muy pequeños el tomate, el pepino, el pimiento verde, la cebolla y las aceitunas. Añadir al bol.

Paso 11

Añadir tambien las ralladuras de los cítricos, las hojas reservadas picadas y las pasas.

Paso 12

Remover muy bien todo y dejar reposar al menos 1 hora en el frigorífico, removiendo un par de veces para que se repartan los sabores.

Paso 13

Antes de servir añadir los pistachos. (Se añaden ahora para que no se pongan húmedos y queden crujientes).