

Recetas Minifiv

ENSALADA TABULÉ PÚRPURA AROMAS DEL NORTE DE ÁFRICA

¡Damos la bienvenida a la primavera y a las temperaturas cálidas con esta riquísima ensalada de cuscús!

En la actualidad, disfrutamos descubriendo nuevos sabores y la mezcla de las cocinas del mundo. Nace un gusto por lo oriental en países occidentales, que favorecen el descubrimiento de alimentos exóticos como el Cuscús.

El origen del cuscús es muy antiguo en el mundo árabe. Este ingrediente típico del norte de África, será base de nuestro plato. Para quien no lo conozca, nace de moler el grano del trigo, sin llegar a hacerlo harina, logrando así la sémola de trigo.

Se puede preparar en ensalada fría que es denominado Tabulé o en guiso caliente, llamado Tajín. Se puede acompañar con verduras, hortalizas, legumbres, frutos secos, hierbas y especias.

INGREDIENTES

- Cuscús
- Cebolla roja
- Remolacha cruda
- Rábanito
- Tomate cherry
- Aceite de oliva
- Pepino
- Apio
- Cilantro
- Limón
- Vinagre de manzana
- Sal
- Sésamo

PREPARACIÓN:

Lo primero es cocer 125 gr. de cuscús en 200 ml de agua, el agua debe reducirse y el cuscús quedar blandito y suelto.

Luego, prepararemos los vegetales frescos, cebolla roja, remolacha, rabanito, tomate cherry, pepino y apio, los lavaremos y cortaremos. El secreto de un buen y delicioso Tabulé, está en picar los vegetales muy pequeños y finos.

El aliño lo haremos mezclando el cilantro, el aceite de oliva, el zumo de limón, el vinagre y la sal.

El Tabulé, se prepara mezclando el Cuscús cocido con los vegetales frescos picaditos, luego se adereza con el aliño y se espolvorea el sésamo como toque final.

