

Receta de Tabulé Marroquí

22 Abr 2014



Buenos días, para hoy os voy a dejar una receta que espero que os guste, se trata de una ensalada típica de Marruecos y como algunas amigas me la han pedido, pues aquí os dejo esta receta de Tabulé Marroquí.

Ingredientes

- Cuscús (cantidad según comensales)
- Zumo de limón (mínimo tres o cuatro limones)
- Pimiento rojo (uno grande)
- Tomate de ensalada (dos o tres)
- Pimientos verdes (uno o dos)
- Cebollas tiernas (una o dos)
- Pepino grande (uno)
- Sal y Pimienta
- Perejil y Menta (una cantidad generosa)
- Aceite de oliva

Modo de Preparación

1. En una fuente, mejor ovalada, poner el cuscús y rociarlo con el zumo de los limones, debe quedar casi cubierto por el zumo
2. Tapanlo y dejarlo macerar hasta el día siguiente
3. Si está muy apelmazado, soltarlo poco a poco con un tenedor
4. Lavar todas las verduras y picarlas muy finitas, mezclar las hierbas aromáticas troceaditas (perejil y menta) con las verduras y añadir sal, pimienta y aceite de oliva
5. Añadir todo al cuscus y mezclarlo bien, deben quedar los granos sueltos
6. Dejar unos 30 minutos en el frigorífico para que se potencie su sabor
7. Si os gusta, podéis añadir unos frutos secos como piñones o uvas pasas