COCINA EN CASA

Tabulé de quinoa (Siria + Líbano)

Fuente: bonviveur.es

Una manera diferente de preparar uno de los platos árabes más conocidos. El resultado: una ensalada fresca y deliciosa, igual que el tabulé original, pero con el aporte nutritivo de la quinoa.

Ingredientes:

* 150 g de quinoa
* 2 o 3 tomates
* ½ cebolla roja
* 1 pepino (opcional)
* 1 manojo grande de perejil fresco
* ½ manojo de menta fresca
* Aceite de oliva virgen extra
* ½ limón
* Sal
* Pimienta negra molida

Preparación:

* Colocar la quinoa en un colador fino y enjuagar muy bien bajo el chorro de agua fría. Esto hace que se le quite el amargor. Colocarla en una olla junto con el doble de volumen de agua y una pizca de sal. Tapar y calentar a fuego fuerte hasta que hierva. Luego, bajar el fuego y dejar que haga chup-chup unos 10 minutos sin destapar. Apagar y dejar reposar 5 minutos. Destapar y dejar enfriar.
* Lavar muy bien el pepino y los tomates. Si se desea, al pepino se le puede quitar la piel y las semillas. Pelar la cebolla. Trocear el tomate y el pepino en dados y picar la cebolla lo más fino que se pueda.
* Lavar el perejil y la menta. Secarlo muy bien. Desechar los tallos y picar finamente las hojas.
* En un gran bol o ensaladera, reunir la quinoa, las hortalizas, el perejil y la menta. Salpimentar y aliñar con aceite de oliva y jugo de limón al gusto. Dejar reposar en la nevera 1 hora o, si se prefiere, hasta el día siguiente

