



TABULÉ LIBANÉS (Ensalada Fría de Trigo Bulgur, Hierbas y Limón)

Por Chef: Damian F. Vazquez

PREPARACION

25-30 minutos

DIFICULTAD

Fácil

PORCIONES

4 personas

CATEGORIA

Comida Saludable

Ingredientes

Trigo bulgur fino (o cous cous, si no se consigue) -- 100 g
Agua caliente -- 200 ml
Jitomates -- 2 piezas medianas
Pepino -- 1 pieza
Cebolla morada -- 1/4 taza finamente picado
Perejil fresco -- 1/2 taza finamente picadas
Hierbabuena fresca -- 2 cucharadas picadas
Jugo de limón -- 2 cucharadas
Aceite de oliva -- 2 cucharadas
Sal -- al gusto
Pimienta negra -- al gusto

Preparacion

1. Coloca el trigo bulgur en un bowl y cúbrelo con el agua caliente. Deja reposar 15 minutos hasta que se ablande y absorba el líquido. Luego escúrrelo muy bien (exprime con una cuchara o colador si es necesario).

2. Corta el jitomate y el pepino en cubos pequeños (sin semillas si se desea una textura más seca).

3. Pica la cebolla morada finamente.

4. En un bowl grande, combina el bulgur ya hidratado con el jitomate, pepino, cebolla, perejil y hierbabuena.

5. Agrega el jugo de limón, el aceite de oliva, sal y pimienta. Mezcla con movimientos envolventes hasta integrar.

6. Deja reposar 10 minutos en refrigeración para que los sabores se integren. Presenta frío en un plato hondo o fuente, decorando con una hoja de hierbabuena o una rodaja de limón.