

## Tabulé

Aquí us deixem una recepta que ens ha passat en Rafel: una amanida freda d'origen àrab molt refrescant i nutritiva a base de sèmola de cous-cous. Els libanesos consideren el *taboulé* el seu plat nacional donat que incorpora els colors de la seva bandera: vermell, blanc i verd, a base de tomàquet, ceba i julivert.

El *taboulé* és perfecte per l'estiu, una recepta ràpida i senzilla que ens recorda a una versió sòlida del nostre *gazpacho*. És important trobar la justa mesura perquè cap dels ingredients destaquï per sobre dels altres, aconseguint una combinació de colors i sabors realment deliciosa.

Las proporcions que us indiquem són aproximades per uns 250 grams de cous-cous séc.

Aquí va la recepta!!!

### Ingredientes:

- 250 grams Cous-cous
- Comí
- Ceba
- Mig pebrot vermell
- Mig pebrot verd
- ½ Kg Tomàquet madur
- Julivert
- Menta
- Una llimona
- Un Cogombre
- Olives, al gust.
- Oli d'oliva
- Sal i pebre



### Preparació

Primer de tot caldrà preparar el cous-cous. Hi ha grapat de variants (remullar-lo o no, passar-lo primer per la paella o no, proporció d'aigua 2:1 ó 1:1 ...) Una opció és acabar fent cas de les instruccions que venen en el paquet cous-cous, que són molt senzilles: una mesura d'aigua per una de cous-cous, portar l'aigua i sal a ebullició i tirar-la sobre el cous-cous, remenar i deixar reposar tapat uns minuts, després afegir una mica d'oli o mantega i remenar bé amb una forquilla perquè quedi sense grumolls.

Una millora que podem aplicar és: afegir a l'aigua, abans de fer-la bullir, una pessic de comí (*comino*) que li aportarà perfum.

2.- Trossejar els components de l'amanida, al gust. (les mesures aproximades són per uns 250gr de cous-cous "en sec") Jo hi poso: tomàquet madur, cogombre, pebrot verd i vermell, ceba tendra i julivert ... molt julivert. Olives al gust (verdes, negres o condimentades al gust).

Imprescindible també el suc de llimona ... jo en poso una, la majoria de receptes parlen d'un parell i las fulles de menta fresca picades.

3.- Barrejar-ho, amanir amb un bon oli d'oliva, rectificar de sal i pebre al gust

4.- Si es prepara amb antelació, millor. Es guarda a la nevera perquè estigui ben fresquet i a més el suquet de l'amanida el va absorbint el cous-cous, que queda més gustós i "suelto". Moltes receptes suggereixen fer-lo el dia abans

5.- Servir-lo: guarniment final amb algunes fulles de menta i olives

*Que vagi de gust!*

*Si proveu a fer-la ja ens direu que us ha semblat! ... i si la milloreu, envieu-nos la recepta!*

[viatgers@esperitsviatgers.com](mailto:viatgers@esperitsviatgers.com)