Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Tabulé

Aunque este plato, **de origen sirio**, se suele preparar con bulgur (trigo cocido que no absorbe los sabores), en nuestro medio es más fácil encontrar el cus cus y está igual de rico. Además, podemos adquirir el cus cus precocido, más rápido de preparar.

Además de refrescante y aromática, esta ensalada está cargada de vitaminas y antioxidantes. Las hierbas aromáticas son ricas en minerales (calcio, hierro, magnesio) y vitaminas (C y A). El tomate y el limón aportan más de estas vitaminas, tan necesarias para el crecimiento y el desarrollo de nuestro organismo. La cebolleta añade vitaminas del grupo B.

¿Qué necesito?

INGREDIENTES (4 personas):

- 1 taza de cus cus precocido (o de bulgur).

- 3 cebolletas pequeñas.

- 2 tazas de perejil fresco picado.

- 1 taza de hierbabuena fresca picada.

- 2 tomates medianos rojos, pero firmes.

- ½ taza de zumo de limón recién exprimido.

- Sal.

- 3-4 cucharadas de aceite de oliva.

¿Cómo lo preparo?

Pica finamente todos los ingredientes: la hierbabuena y el perejil (solo las hojas, sin los tallos), el tomate y la cebolleta.

Pon el cuscus a hidratar con agua tibia (cantidad y el tiempo dependen de la marca utilizada: seguir indicaciones del fabricante). Cuando esté listo se escurre para que no quede agua. Se mezcla con los ingredientes vegetales y se sazona con un poco de sal, el zumo de limón y un buen chorro de aceite de oliva (según gustos).

El cus cus se puede hidratar con agua tibia o, también con zumo de limón, lo que le aporta un sabor más potente a esta ensalada.

**** Niños a partir de 7-8 meses.***

Fuente: Carmen de la Torre Cecilia (colaboradora)

Recursos relacionados:

Decálogo de la alimentación (podcast)

Decálogo de la alimentación