

# Tabouleh (Ensalada de Cous - Cous)

En verano siempre apetece una ensalada refrescante, llena de vitaminas y antioxidantes. Esta es la ensalada ideal; nos aporta muy pocas calorías, unos pocos hidratos para mantener la energía y mucha vitamina C, ácido fólico y fibra; sobre todo si utilizas cous-cous integral.

## INGREDIENTES:

- 30g cous-cous integral
- 60ml agua
- 300g tomate maduro
- 30g cebolla
- 8g menta fresca
- 30ml zumo - de limón
- 10ml aceite de oliva

opcional:  
comino, cúrcuma



## DECORACIÓN:

- 3 olivas negras
- 1 brote de menta
- 60g cogollo de lechuga

## ELABORACIÓN:

1. Poner el agua en el microondas a potencia máxima, junto con las especias si se utilizan.
2. Adicionar al agua caliente el cous – cous y dejar tapado hasta que absorba toda el agua.
3. Soltar los granos del cous – cous con un tenedor y dejar enfriar en una fuente.
4. Añadir al cous – cous: la cebolla picada, el tomate troceado, la menta, el zumo de medio limón, el aceite y la sal. Remover hasta homogenizar.
5. Separar las hojas de un cogollo de lechuga y colocarlas alrededor de un plato hondo.
6. Colocar en el centro la mezcla de cous – cous y decorar con tres aceitunas negras y un brote de menta fresca.