

Les cuinetes de la nena

per Clara Martí



Tabuleh de cous cous integral

El tabuleh és un dels plats que més faig a casa quan ve la calor, és perfecte com a plat o com acompanyament. Us recomano que el proveu ben fresquet.



Ingredients:

- 1 tassa** de cous cous integral
- 1 tassa** d'aigua
- 1 cullerada** de postre de curri
- 1 cullerada** de postre de julivert
- 1 cullerada** sopera de vinagre de poma
- 3 cullerades** soperes d'oli d'oliva
- 1 pebrot** vermell tallat
- 1 pebrot** verd tallat
- 1 ceba** tendre tallada
- 1 cogombre**
- Sal, pebre

www.lescuinetesdelanena.cat

Instruccions



Posem a bullir l'aigua i quan trenqui el bull, barregem el curri amb l'aigua i l'afegim en un bol junt amb el cous cous.



Deixem passar 5 minuts i li tirem un raig d'oli. Remenem.



Tallem les verdures a daus ben petits i ho barregem amb el cous cous.



Afegim l'oli, el vinagre, la sal, el pebre i el julivert i ho barregem tot.



Per finalitzar, ho deixem reposar a la nevera almenys 30 minuts abans de servir.