Taboulé vegano

Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: Monónimo

Tiempo: 15 minutos
Dificultad: Fácil
Tipo de plato: Primer plato
Tipo de cocina: Vegana
Otros: Cocina Exótica
Coste: Económico

Descripción:

Ingredientes para 4 personas :

- 250 g de cous cous
- 3 tomates rojos
- 2 cebolletas
- 1 pimiento verde
- 1/2 pimiento rojo
- 4 dátiles o un puñado de pasas
- 1 limón
- Perejil
- Menta fresca
- 100 ml de aceite de oliva
- Sal
- Pimienta negra

Preparación:

Paso 1

Cocinar el cous cous según las instrucciones del fabricante. Pelar y despepitar los tomates, cortándolos en cubitos, asi como el pimiento verde y rojo. Mezclar con el cous cous y reservar en una ensaladera en la nevera. Pelar las cebolletas y cortar en ruedas muy finas.Rehogar en una sartén, con la mitad del aceite, sin dejar que tome color durante, 2 ó 3 minutos, agregando las pasas y una pizca de sal. Retirar del fuego y dejar enfriar. Picar unas hojas de menta y perejil poner en un cuenco y regar con zumo de limón. Agregar el aceite en hilo, poco a poco emulsionando la salsa. Salpimentar. Añadir las cebollas y la salsa preparada por encima del cous cous.