

Tabulé libanés

Ingredientes

1 tomate grande maduro de verano
1 pimiento
1/2 pepino
1 aguacate pequeño
1/2 cebolla dulce
1/2 limón
Aceite de oliva
Hierbas aromáticas frescas: menta (esencial), cilantro, albahaca, perejil
Sémola
Pasas

Preparación

1. Corta el tomate, el pimiento, el pepino y el aguacate en dados pequeños y ponlos en una ensaladera.
2. Agrega la cebolla muy finamente picada y el jugo de limón.
3. Sal, añade un chorrito de aceite de oliva y las hierbas aromáticas picadas. Mezcla.
4. Cubrir con film transparente y dejar reposar unas horas en el frigorífico.
5. Preparar la sémola: poner la cantidad deseada en una ensaladera, añadir un chorrito de aceite de oliva y sal, unas pasas y mezclar con un tenedor y luego verter agua hirviendo hasta que esté bien cubierta (1/2 cm por encima del nivel de la sémola).
6. Dejar reposar unos minutos y luego esponjar la sémola con un tenedor.
7. Servir las verduras frescas y la sémola por separado: cada uno pone su cantidad en el plato.

Acompañamiento

El tabulé puede ser el plato único de una cena de verano. En este caso, se puede acompañar con jamón crudo, burrata o cualquier otro complemento para variar los placeres y satisfacer los mayores apetitos.