Tabouleh con Piña y Pistachos.

Con frecuencia, especialmente en esta época del año, preparo ensaladas de cous-cous como entrante o para acompañar alguna carne o pescado, pero nunca lo había elaborado al estilo libanés, como tabouleh o tabulé.
Fiel seguidora de Masterchef, a pesar del desastroso casting de esta edición, sentí curiosidad por esta ensalada libanesa, de nombre tan exótico, cocinada por uno de los concursantes en el último programa, y decidí elegirla para mi post semanal.
Después de mirar varias recetas en la red, incluida la de Samantha de España, me pareció que la mejor explicada y sencilla era la de Directo al Paladar, preparada con limas. Así que, tomándola como referencia, he decidido versionarla y darle mi toque personal, añadiéndole un par de ingredientes deliciosos como la piña y el pistacho, obteniendo como resultado un manjar con toques de los trópicos asiáticos y americanos, pero sin olvidar su origen persa.
Un plato refrescante, apto para veganos, vegetarianos y todos aquellos que quieran un plus de energía y vitaminas en su dieta, comiendo sano y sin renunciar al sabor.

Un auténtico tabouleh estaría preparado con Bulgur o grano de trigo cocido, secado y partido en trozos, que hoy en día podemos encontrar en cualquier herboristería, pero con el cous-cous marroquí de sémola de trigo duro, te quedará igual de bueno y lo encontrarás en cualquier supermercado.
Yo he optado por el segundo para crear este «Tabouleh con Piña y Pistachos» del que aquí tenéis la receta.
Espero que os guste.
Besos.

Tabouleh con Piña y Pistachos

Ingredientes

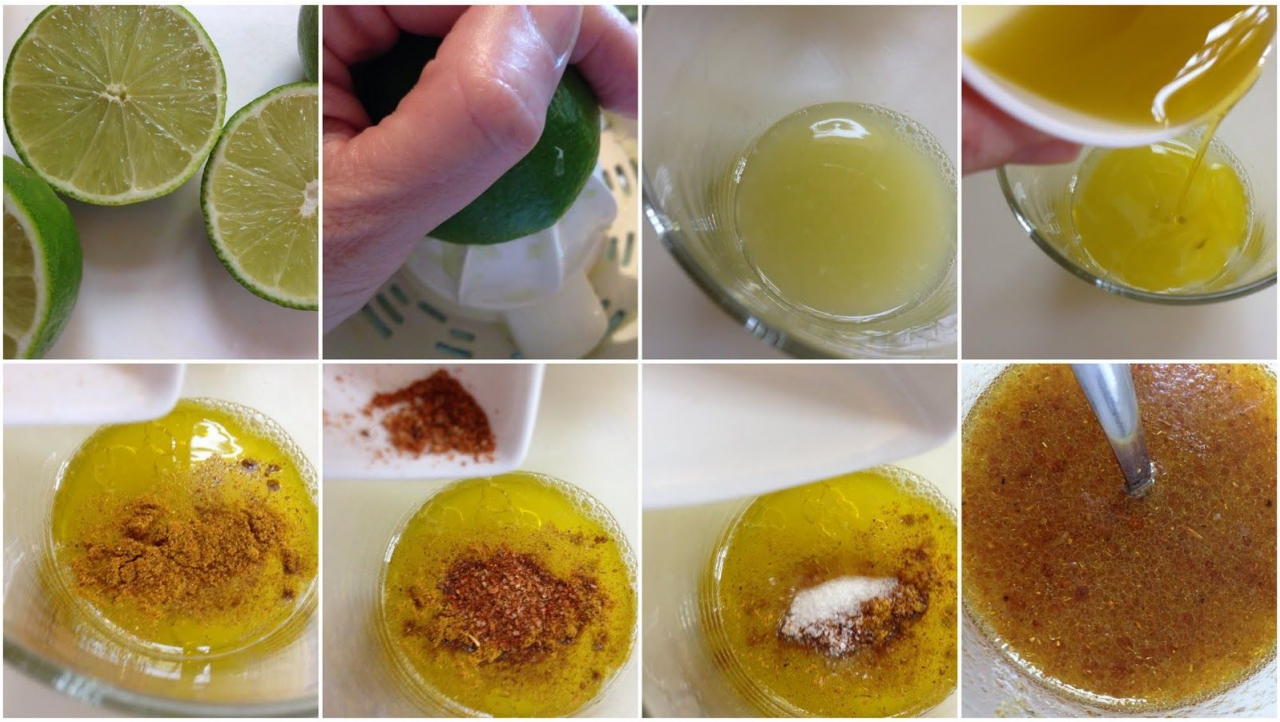
(para 4 personas):

– 250 gr. de Cous-cous mediano (he usado el de la marca gallo, pero vale cualquier otro).
– 250 gr. de agua Mineral.
– Media Cucharadita de Sal.
– 2 Limas.
– Medio Vasito de Aceite de Oliva Virgen Extra.
– Media Cucharadita de Curry Picante (si no tienes, al curry suave le añades una pizca de pimienta Blanca Molida).
– Media Cucharadita de Especias Cajún (son una mezcla de sal, pimentón y pimienta negra molida con Cilantro, semillas de Mostaza, tomillo, Mejorana, Chile, Cebolla, Comino y Ajo deshidratados que compré en un aeropuerto, pero que si no encuentras puedes elaborar tu mismo) .
– Un par de ramas de Hierbabuena (unas 10 hojas).
– Un Puñadito de Hojas de Perejil.
– 25 gr. de Pistachos troceados (los puedes encontrar envasados en el Lidl).
– 150 gr. de Piña Natural.
– Una cebolleta Pequeña.
– 2 Tomates Grandes.

Paso a Paso

Comenzamos por preparar el aliño del tabouleh, exprimiendo el zumo de las limas que pondremos en un vaso, le añadiremos el aceite, el curry, las especias cajún y la mitad de la sal.

Removemos y reservamos en la nevera mientras preparamos el resto de ingredientes.



Es momento de preparar el cous-cous, poniéndolo en un bol grande (en el que lo terminaremos de preparar) con la otra mitad de la sal y el agua mineral fría. Removemos y dejamos que la sémola absorba el agua mientras continuamos con el resto de ingredientes.

Continuamos lavando, secando y picando la hierbabuena y el perejil.

Picamos también muy pequeñito la cebolleta y la piña.

En un bol ponemos el perejil y la hierbabuena picados. Añadimos la cebolleta, la piña y los pistachos y mezclamos bien.

Reservamos.

Lavamos, pelamos y troceamos el tomate en dados pequeños y reservamos también.

Para terminar nuestro tabouleh, removemos el cous-cous hasta que tengamos el grano suelto, le añadimos la mezcla de piña y pistachos con las hierbas y

mezclamos. Incorporamos entonces el tomate en daditos y mezclamos nuevamente. Sacamos el aliño de la nevera, lo removemos y se lo añadimos al cous-cous, removiendo bien para que se integre con todos los ingredientes. Servimos en una ensaladera, decorado con una rodajita de lima y un trocito de piña.

Te sorprenderá su refrescante sabor.

Tabouleh
CON PIÑA Y PISTACHOS

Ya se lo que Quiero

Si lo prefieres puedes emplatarlo de manera individual con ayuda de un aro y decorándolo con media rodajita de lima y un trocito de piña también.

A disfrutar!!!

Ya se lo que Quiero