

Ensalada de cuscús

Ingredientes

Para 4 personas

- 150 gramos de sémola de trigo duro precocida
- tomates cherry
- 1/2 pepino pequeño
- 1/3 pimiento rojo
- 1 zanahoria
- aceitunas negras
- 1 limón
- 150 ml de agua caliente o caldo de verduras.
- 120 gramos de queso curado
- aceite de oliva
- perejil y hierbabuena
- sal



Preparación (10 minutos aproximadamente)

Ponemos en un cuenco la **sémola de trigo**, y añadimos la misma cantidad de agua o caldo de verduras hirviendo. El caldo le dará un toque muy especial y muy sabroso. Removemos con un tenedor para ir separando los granitos asegurándonos que se mezcla correctamente. Tapamos con un trapo limpio húmedo y lo dejamos reposar 5 minutos como mínimo.

Pelamos la zanahoria y el pepino, y los cortamos finamente en **brunoise** (cuadraditos), junto con los tomates y el pimiento. Cortamos también el queso de la misma forma.

Ponemos las **verduras** en el bol grande y las mezclamos con el queso. Añadimos la sémola de trigo desmenuzando y soltando los granitos entre sí, las aceitunas, el aceite de oliva. Añadimos el zumo de medio limón y probamos. Salpimentamos al gusto y picamos el perejil y la hierbabuena, rompiéndolo con las manos o haciendo una bolita y picándolo con un cuchillo solo tres o cuatro veces, evitando que el **aroma** y el **sabor** se quede en la tabla de corte.

Removemos todo bien y lo dejamos en la nevera **enfriar** una hora antes de servir. ¡Y listo!

Si a esta ensalada le añadimos algún tipo de legumbre como la lenteja, garbanzo o alubia, tendremos un plato con todas las **proteínas** que nuestro cuerpo necesita.

Ya tenemos preparado un plato característico de nuestra **dieta mediterránea**. Sano, nutritivo y muy rico.

¡A disfrutar!

Tenemos muchas más recetas para vosotros

Descúbrelas en www.chefpepo.com