

RECETA DE TABOULÉ DE MIJO

Ingredientes

- Mijo: 100 gr
- AOVE: 1 c.p.
- Laurel: 1 hoja
- Sal: pizca
- Agua: 250ml
- Pasas: 2 c.s.
- Cebolla morada: 1 unidad
- Tomate: 4 unidades
- Limón: 2 unidades
- Sal: 1 c.p.
- Pimienta: pizca
- Pepino: 1 unidad
- Aceitunas negras: 2 c.s.
- Hierbabuena: 2 c.s.
- Perejil: 4 c.s.
- Cilantro: 4 c.s.
- AOVE: 3 c.s.
- Cogollo de lechuga: 2 unidades



Cómo preparar Taboulé de mijo:

1. Lavar bien el mijo y escurrirlo. Colocarlo en un cazo con el aceite, el laurel y tostarlo bien hasta que empiece a dorarse. Añadir el



Añadir el agua y la sal, llevar a ebullición y tapar. Cocer a fuego bajo durante unos 25 minutos, hasta que se haya evaporado toda el agua. Dejar reposar unos 10 minutos. Con ayuda de un tenedor y unas gotas de aceite, separar bien los granos.

2. Remojar las pasas en agua templada. Picar la cebolla bien fina. Cortar el tomate en dados pequeños. Mezclar el mijo en un bol con la cebolla, el tomate y las pasas escurridas, junto al zumo de limón y un poco de su ralladura. Salpimentar y mezclar bien. Cubrir el bol con tapa o film plástico, y dejar reposar en el frigorífico para que se absorban bien los sabores, al menos, 30 minutos.

3. Cortar el pepino en dados pequeños y las aceitunas en rodajas. Picar todas las hierbas y mezclar todo con el mijo cocinado. Aderezar con el aceite, probar y ajustar de sabor.

4. Separar las hojas del cogollo de lechuga, quitar el tronco, lavar bien y secar. Servir el taboulé sobre las hojas, utilizándolas como recipiente.

© 2021 VENU SANZ CHEF

Fotos: <https://www.shutterstock.com/es/photos> de [New Africa](#)/Shutterstock

