

Couscous Tabbouleh

INGREDIENTS

1¼ cup broth (vegetable or chicken) or water

¾ cup couscous

½ cucumber, diced

½ cup grape tomatoes, halved

¼ cup finely chopped green onion

3 tablespoons olive oil

2 tablespoons lemon juice

¼ teaspoon salt

1 cup fresh parsley leaves, minced

½ cup fresh mint leaves, minced



DIRECTIONS

1. In a saucepan, bring the broth (or water) to a boil. Then, stir in the couscous. Turn off the stove, cover the pan, and remove it from the heat. Let the couscous stand for 5 minutes. Then, fluff the couscous with a fork and let it cool in the pan.
2. Chop the cucumber, tomatoes and green onions, and place in a large mixing bowl. Stir together.
3. Add 3 tablespoons of oil, 2 tablespoons of lemon juice, and ¼ teaspoon salt to the vegetables, and stir to combine.
4. Chop the parsley and mint and add to the mixing bowl.
5. Add the cooked couscous and stir well to combine.
6. Serve and enjoy!

This is a great dish to make ahead! Cover and refrigerate for a few hours or overnight to allow the flavors to develop.

Recipe adapted from www.epicurious.com.

Tabule

de cuscús

INGREDIENTES

1¼ de taza de caldo (de vegetales o pollo) o agua	3 cucharadas de aceite de oliva
¾ taza de cuscús	2 cucharadas de jugo de limón
½ pepino cortado en cubitos	¼ de cucharadita de sal
½ taza de tomates uva partidos a la mitad	1 taza de hojas de perejil fresco picado
¼ de taza de cebolla verde finamente	½ taza de hojas de menta fresca

PREPARACIÓN

1. En una cacerola, hierva el caldo (o agua). Luego, agregue el cuscús. Apague la estufa, cubra la cacerola y retírela del fuego. Deje reposar el cuscús durante 5 minutos. Luego, revuelva suavemente el cuscús con un tenedor y déjelo enfriar en la sartén.
2. Pique el pepino, los tomates y las cebollas verdes, y colóquelos en un tazón grande para mezclar. Revuelva.
3. Agregue 3 cucharadas de aceite, 2 cucharadas de jugo de limón, y ¼ cucharadita de sal a los vegetales, y mezcle para combinar.
4. Pique el perejil y la menta y agregue al tazón para mezclar.
5. Agregue el cuscús cocido y mezcle bien para combinar.
6. ¡Sirva y disfrute!

¡Es muy bueno hacer este plato con anticipación! Cubra y refrigere durante algunas horas o durante la noche para permitir que los sabores se desarrollen.

Receta adaptada de www.epicurious.com.

