



## TabulÃ©



### Dificultad:



### Ingredientes:

400 gr de sÃ©mola de cuscÃ©s precocida  
120 gr de pimiento rojo  
120 gramos de tomate  
120 gr de calabacÃ©n  
120 gr de pepino  
20 hojas de menta  
75 gr de zumo de limÃ³n  
550 gr de agua  
Aceite de oliva  
Una pastilla de caldo de verduras

### PASO 1

Cortamos las verduras todas del mismo tamaÃ±o. Si se quieren preparar con tiempo, es recomendable conservarlas cortadas en envases separados para que no se estropeen y las guardamos en la nevera. Los gramos de pepino son sin piel y del tomate sÃ³lo usaremos la parte mÃ¡s dura, descartando toda la parte que puede aguar la preparaciÃ³n, por lo que los 120 gr serÃ¡n de tomate una vez separada la pulpa.



### PASO 2

PreparaciÃ³n del cuscÃ©s:

Ponemos a hervir el agua junto con la pastilla de caldo disolviÃ©ndola bien y colocamos la sÃ©mola en un bol a parte. En el momento que el agua rompa el hervor vertemos el agua sobre la sÃ©mola junto con el zumo de limÃ³n. El agua deberÃ¡a de cubrir la sÃ©mola.

Cubrimos con papel film y dejamos reposar por un espacio de 15 minutos encima del banco de la cocina.





### **PASO 3**

Transcurrido este tiempo destapamos el bol y rascamos cuidadosamente la sÃ©mola con un tenedor. No debe de quedar nada de agua.

Una vez separada la sÃ©mola aÃ±adimos el aceite que ayudarÃ¡ a que no se pegue la mezcla y dejamos enfriar en la nevera.



### **PASO 4**

Mientras se hace el cuscÃ©s podemos aprovechar para lavar la menta. La secamos bien para quitarle toda la humedad y la cortamos en tiras muy finas con ayuda de un cuchillo bien afilado.

Por Ãºltimo mezclamos las verduras, la menta y el cuscÃ©s y lo servimos bien frÃ­o.