

# NYBG

EDIBLE ACADEMY  
FRESH FROM THE GARDEN TASTINGS



## TABOULI SALAD

By The Mediterranean Dish of [themediterraneandish.com](http://themediterraneandish.com)  
Serves 4–6

### Ingredients

- 1 cup fine grained couscous
- 4 firm Roma tomatoes, very finely chopped
- 1 English cucumber, very finely chopped
- 2 bunches parsley, part of the stems removed, washed and well-dried, very finely chopped
- 12-15 fresh mint leaves, stems removed, washed, well-dried, very finely chopped
- 4 green onions, white and green parts, very finely chopped
- Salt
- 3-4 tablespoon lime juice (lemon juice, if you prefer)
- 3-4 tablespoon extra-virgin olive oil

### Instructions

Prepare couscous as instructed on the package.

Very finely chop the vegetables, herbs and green onions as indicated above. Be sure to place the tomatoes in a colander to drain excess juice. Place the chopped vegetables, herbs and green onions in a mixing bowl or dish. Add the couscous and season with salt. Mix gently. Now add the lime juice and olive oil and mix again.

For best results, cover the tabouli and refrigerate for 30 minutes.

# NYBG

EDIBLE ACADEMY  
DEGUSTACIONES FRESCAS DEL JARDÍN



## ENSALADA TABULE

Por The Mediterranean Dish [themediterraneandish.com](http://themediterraneandish.com)  
Para 4 a 6 personas

### Ingredientes

- 1 taza de cuscús de grano fino
- 4 tomates Roma firmes, picados muy finamente
- 1 pepino inglés, picado muy fino
- 2 manojos de perejil, sin parte de los tallos, lavado y bien seco, picado muy fino
- 12-15 hojas de menta fresca, sin tallos, lavadas y bien secas, picadas muy finamente
- 4 cebolletas, con sus partes blanca y verde, picadas muy finamente
- Sal
- 3-4 cucharadas de jugo de lima (o de limón, si lo prefiere)
- 3-4 cucharadas de aceite de oliva extra virgen

### Instrucciones

Prepare el cuscús siguiendo las instrucciones del empaque.

Pique muy finamente las verduras, las hierbas y las cebolletas como se indica más arriba. Asegúrese de colocar los tomates en un colador para escurrir el exceso de jugo. Coloque las verduras picadas, las hierbas y las cebolletas en un tazón para mezclar o un plato hondo. Agregue el cuscús y condimente con sal. Mezcle cuidadosamente. Ahora añada el jugo de lima y el aceite de oliva, y vuelva a mezclar.

Para obtener mejores resultados, cubra el tabule y refrigérela durante 30 minutos.