

FRESH FROM THE GARDEN TASTINGS

Tabbouleh (Tabouli Salad)



Ingredients

- 1 cup fine grained couscous
- 4 firm Roma tomatoes
- 1 English cucumber
- 2 bunches parsley, part of the stems removed, washed and well-dried
- 12–15 fresh mint leaves, stems removed, washed, well-dried
- 4 green onions, white and green parts
- 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.

Finely chop the vegetables, herbs and green onions. Place the tomatoes in a colander and allow excess juice to drain. Place the chopped vegetables, herbs and green onions in a mixing bowl or serving dish.

Add the couscous and season with salt. Mix gently. Add the lime juice and olive oil, and mix again.

For best results, cover and refrigerate for 30 minutes before serving

Serves 4–6

DEGUSTACIONES FRESCAS DEL HUERTO

Tabulé (ensalada)



Ingredientes

1 taza de cuscús de grano fino
4 tomates Roma firmes
1 pepino inglés
2 manojos de perejil, sin parte de los tallos, lavados y bien secos
12 a 15 hojas de menta fresca, sin tallos, lavadas y bien secas
4 cebolletas, partes blanca y verde, sal
3 a 4 cucharadas de jugo de lima (de limón, si lo prefiere), 3 a 4 cucharadas de aceite de oliva extra virgen

Instrucciones

Prepare el cuscús siguiendo las instrucciones del empaque.

Pique finamente los vegetales, las hierbas y las cebolletas. Ponga los tomates en un colador y deje escurrir el exceso de jugo. Ponga los vegetales picados, las hierbas y las cebolletas en un tazón o fuente de servir.

Añada el cuscús y sazone con sal. Mezcle cuidadosamente. Añada el jugo de lima y el aceite de oliva, y vuelva a mezclar.

Para obtener mejores resultados, cúbralo y refrigérelolo durante 30 minutos antes de servirlo.

Para 4 a 6 personas