



# Tabulé Libanés

## Ingredientes

- 120 gr de cous cous
- 2 tomates de ensalada
- 3 cebolletas tiernas
- 5 cucharadas de perejil picado
- 3 cucharadas de hierba buena picada
- El zumo de 2 limones
- Aceite de oliva virgen extra
- 70 gr de aceitunas negras
- Sal

### Para acompañar este tabulé:

- 6 laminas de pasta fillo o brick
- 1 cucharada de pimienta negra
- 1 cucharada de hierba buena
- 40 gr de mantequilla
- Sal
- Tomillo (optativo)

## Elaboración

1

Cocemos el cous cous según la indicación del envoltorio en el doble de agua (a punto de sal) y enfriamos.

2

Cortamos y picamos el resto de ingredientes bien pequeños y los vertemos juntos en un bowl. Aliñamos con el zumo de limón y el aceite de oliva poniéndolo a punto de sal. Es conveniente dejar reposar esta preparación varias horas en la nevera.

3

Para las pastas de hierbas crujientes pintaremos las láminas de pasta filo o brick con mantequilla ayudados por una brocha. Espolvoreamos la hierba buena, el tomillo y rallamos pimienta negra.

4

Cubrimos con otra lámina y repetimos la operación. Debemos tener 3 capas de pasta.

5

Cortamos en trozos como si de porciones de pizza se tratara y en una sartén caliente con unas gotas de aceite de oliva doramos por ambos lados.

## PRESENTACIÓN

Podemos emplatarlo de muchísimas maneras, una es utilizando un aro de presentación. Rellenamos con el tabulé y acompañamos con las láminas de pasta crujientes.

**SUPER AMARA**  
[www.i-superamara.com](http://www.i-superamara.com)

