

Ensalada de Tabule y Cordero

Tiempo de preparación: 360 Min



Ingredientes

Aceite Neutro: c/n

Garbanzos cocidos: 200 Gramos

Paprika: 1 cdta

Sal: c/n

Comino: 1 cdta

Limón para su ralladura: 1 unidad

Queso feta: 50 Gramos

Cordero

Caldo: c/n

Cebolla: 1 unidad

Limón: 1 unidad

Romero: 2 Varas

Aceite De Oliva: c/n

Ajo: 2 Unidades

Hinojo: 1 unidad

Paleta de Cordero: 1 unidad

Sal: c/n

Vino Blanco: 100 c.c.

Tabule

Caldo caliente: 300 c.c.

Cebolla roja: 1 unidad

Cous Cous: 300 Gramos

Limón para su jugo: 1 unidad

Aceite De Oliva: c/n

Cebolla de verdeo: 3 Varas

Tomates: 2 Unidades

Sal: c/n

Brócoli: 1 Atado

Preparación de la Receta

Taboule

- En un bowl mezclar cous cous, caldo caliente, tapar con film y dejar cocinar por 10 minutos.

- Separar los granos del cous cous con 1 tenedor y agregar *cebolla* morada, *tomate* sin semillas, *cebolla* de verdeo (todo picado) y *brocoli* blanqueado picado rústicamente.

Cordero

- Colocar en una fuente para horno *cebolla* en cuartos, *hinojo* en cuartos, *limón* en mitades, aceite de oliva y agregar encima una paleta de **cordero** condimentada con sal, pimienta, *romero* fresco, *ajo* fileteado, *romero* fresco, aceite de oliva y masajear con las manos para impregnar los sabores.
- Añadir en la fuente caldo, vino blanco hasta cubrir solo la parte inferior de la paleta.
- Tapar con papel aluminio y cocinar por 6 horas a 200° C.

Garbanzos

- *Condimentar* garbanzos cocidos con *páprika*, *comino* molido y freír en abundante aceite hasta *dorar* apenas.

Armado

- Colocar en una mitad de la ensaladera el taboule, completar con el *cordero* deshebrado grueso, garbanzos fritos y ralladura de *limón* y queso feta rallado por encima.

Consulta la receta original en
<https://elgourmet.com/recetas/ensalada-de-taboule-y-cordero>