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
Limon: 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