# Tabulé, deliciosa y saludable ensalada mediterránea

Dificultad:
fácil
Nº de comensales: 1

## / Ingredientes

**Ingredientes (para cuatro personas):**

- 250 gramos de cuscús
- 80 gramos de pasas
- 3 cebollas
- Medio pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- 1 pepino
- 200 gramos de atún o bonito en aceite
- el zumo de 3 limones
- agua
- aceite virgen extra
- sal
- menta picada
- perejil

## / Preparación

Receta de cuscús con pasas, pimientos y atún

- Ponemos el cuscús en un bol grande y añadimos las pasas, que deben ser de una variedad sin pepitas.

- Picamos dos de las cebollas en dados pequeños y hacemos lo mismo con los pimientos y medio pepino, reservando el otro medio para decorar y lo incorporamos todo al bol. Sazonamos.

- Vertemos el zumo de los limones, la misma cantidad de agua y un buen chorro de aceite. Agregamos una cucharada de menta picada y mezclamos bien todos los ingredientes.

- Tapamos el bol con film transparente de cocina y dejamos reposar durante unas 3 horas.

- Servimos el tabulé en una fuente amplia añadiendo el atún o bonito en trozos grandes y adornando con el medio pepino que habíamos reservado. Cortamos la cebolla en aros y los esparcimos por toda la superficie, decorando finalmente con una rama de perejil.