

Tabulé de pulpo Albo y yogur especiado

INGREDIENTES PARA 5 PERSONAS:

ELABORACIÓN:

Para el yogur especiado:

200g de yogur griego
0,1g de comino en polvo
0,2g de pimienta negra recién molida
20g de aceite arbequina
2g de sal

1. Mezclamos todos los ingredientes en un bol y metemos la mezcla en un biberón hasta el momento de su uso.

(Produce 220g yogur especiado)

Para el tabulé:

250g de cous cous cocido
20g de pimiento picado
20g de pimiento rojo picado
20g de tomate picado
3g de perejil picado
10g de aceite de oliva arbequina
c.s de sal fina
c.s de pimienta negra recién picada
5g de vinagre de Jerez de 25 años

1. En un bol mezclamos el cous cous cocido con las verduras picadas.
2. Aliñamos el conjunto con la sal, el aceite de y el vinagre.
3. Reservamos.

(Produce 320g de tabule)

Otros:

5 latas de pulpo en AOVE
ALBO
Hojas de perejil frescas

ACABADO Y PRESENTACIÓN

1. En un plato ponemos una cucharada del yogur especiado.
2. Mezclamos el tabule con el pulpo y rectificamos de sal.
3. Lo disponemos encima del yogur
4. Terminamos con unas hojas de perejil fresco encima.