



10
MINUTOS



22
MINUTOS



4 A 6
PORCIONES

Ingredientes:

- 400 gr. de calabaza butternut, cortada en cubos pequeños de 5 cm.
- 2 cucharadas de aceite de oliva/o aceite de aguacate
- 1 cucharadita de sal fina
- ½ taza de bulgur
- 1 taza (aproximadamente ½ manojo) de perejil fresco picado
- ½ taza (1 manojo pequeño) de menta fresca picada
- 1 chalota picada (aproximadamente ½ de taza)
- ¼ de taza de arándanos rojos deshidratados
- ¼ de taza de zumo de limón, o más al gusto (de 1 a 2 limones)
- 2 a 3 cucharadas de aceite de oliva
- Queso feta desmenuzado, opcional

TABULÉ DE CALABAZA

Instrucciones:

1. Calentar 2 cucharadas de aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio. Cuando el aceite esté brillante, añadir la calabaza cortada en cubos y 1 cucharadita de sal, mezclar bien.

2. Tapar y cocinar, revolviendo de vez en cuando, durante 5 minutos. Luego, destapar y continuar cocinando hasta que la calabaza esté tierna y los bordes estén bien caramelizados, unos 7 minutos. Retirar de la estufa y dejar que se enfríe.

3. Mientras se cocina la calabaza, combinar el bulgur y 1 taza de agua en una olla. Llevar la mezcla a ebullición a fuego alto, luego tapa, reducir el fuego a bajo y cocinar durante 10 minutos. Retirar la olla del fuego y dejar reposar el bulgur, tapado, durante 5 minutos. Separar los granos de bulgur con un tenedor y sazonar al gusto con sal. Dejar enfriar.

4. Una vez que la calabaza y el bulgur hayan enfriado, agregarlas a un recipiente grande e incorporar el perejil, la menta, la chalota picados y los arándanos secos.

5. Rocíar con ¼ taza de limón y aceite de oliva. Probar y añadir otra cucharada de jugo de limón si deseas más acidez o otra cucharada de aceite de oliva si prefieres más cremosidad. Mezclar y servir con queso feta desmenuzado por encima, si lo deseas. Luego servir, disfrutar y ser feliz.