


FITXA CONCURS RECEPTA SALUDABLE	
NOM ALUMNA/E: I.M.M.	CURS I GRUP: 1 BACH B
TÍTOL RECEPTA: Tabulé	
TEMPS ELABORACIÓ: 45/ 60 min	
INGREDIENTS I QUANTITATS: <ul style="list-style-type: none"> - 250g Cuscús - 250g d'Aigua - 4 Tomaques pera - 1 Ceba dolça o una ceba tendra - 1 Alvocat - 1 Llima espremuda - 1 Fulla de d'herba-sana - 1 Fulla de julivert 	PREPARACIÓ: <p>El primer que hem de fer, és coure el cuscús. Per a això, hem de posar en un cassó l'aigua, i el deixem calfar. Una vegada que l'aigua ja aquesta calenta, tirem el cuscús i removem. Ho tapem durant 5 minuts.</p> <p>Passat els 5 minuts, posem una mica d'oli i sal i removem perquè quedi solt. Ho separem i deixem reposar</p> <p>Seguidament, agafem els tomaques pera, els pelem, li llesves les sements i els tallem en trossos xicotets. Agafem també una ceba dolça o una ceba tendra i la tallem a trossets xicotets. El juntem en un bol.</p> <p>Una vegada junt, agafem un alvocat a trossos juntament amb fulles d'herba-sana i de julivert. Piquem les fulles i les ajuntem a la nostra mescla.</p> <p>Per a acabar la mescla, ajuntem una llima espremuda. Ho deixem reposar en la nevera 30 min.</p> <p>Finalment, juntem el cuscús amb la teua mescla i removem removem, i ja estaria llest.</p>
FOTOGRAFIA DEL PLAT:	
	
COST E.CONÒMIC APROXIMAT: 4 €	DIFICULTAT: Fàcil