



Tabule

(textura modificada)

Ingredientes (para 1 porção)

- 60 g de cuscuz (sêmola) pré-cozido
- 1/2 tomate
- 1/2 cebola fresca com rama
- 1 colher (sopa) de salsa
- 1 colher (sopa) de coentro
- Suco de 1/2 limão
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva extra virgem

Preparo

1. Lavar o tomate e cortá-lo em cubinhos.
2. Picar a cebola.
3. Picar a salsa e o coentro.
4. Colocar o cuscuz em um recipiente largo.
5. Ferver um volume de água igual ao de cuscuz.
6. Despejar a água fervente sobre o cuscuz, de modo que todo o cereal fique coberto. Tampar e deixar em repouso até que esteja hidratado.
7. Temperar o cuscuz com o suco de limão, mexer e misturar com o tomate, a cebola e as ervas. Acrescentar uma colherada de azeite de oliva para temperar tudo.
8. Colocar tudo em um recipiente alto, acrescentar um pouco de caldo e bater com mixer ou liquidificador até obter uma textura suave. Começar com pouco caldo, então ir adicionando mais até conseguir a textura desejada.
9. Servir com algumas gotas de azeite e de suco de limão.

Recomendações

Em caso de disfagia, pode-se coar a preparação para obter um purê mais fino.