

ENSALADA DE COUS COUS

bacalao ahumado y vinagreta de mango

Ingredientes para 4 personas:

1 mango

1 cebolleta

1 pimiento verde

1/2 pimiento rojo

4 hojas de hierbabuena

240 de cous cous

240 gr de zumo de naranja

100 gr de bacalao ahumado

sal, AOVE (aceite de oliva virgen extra) y
vinagre de manzana

Preparación:

En primer lugar preparamos la vinagreta. Pelamos la cebolla y la partimos en "brunoise", es decir, en daditos lo más pequeños posible. También podemos picarla en la picadora.

Lavamos los pimientos y los troceamos al mismo tamaño que la cebolleta.

Pelamos el mango y troceamos al mismo tamaño que las verduras.

Colocamos verduras y mango en un bol grande o ensaladera y aliñamos con sal, AOVE y vinagre de manzana. Dejamos macerar durante 1 hora y vayan soltando jugos.

En una ensaladera colocamos el cous cous e hidratamos siguiendo las indicaciones del fabricante. En nuestro caso, misma proporción de líquido que de cous cous. Así que preparamos 240 gr de zumo de naranja y lo calentamos durante 1 minutos en el microondas. Vertemos sobre el cous cous, tapamos y dejamos reposar durante 5 minutos.

A continuación, añadimos un chorrito de AOVE y con ayuda de un tenedor vamos soltando los granos. Incorporamos las vinagreta, mezclamos. Finalmente añadimos las hojas de hierbabuena picadas.

Refrigeramos hasta su consumo. En el momento de servir, colocamos en vasitos y añadimos el bacalao ahumado.

Conlaszarpasenlamasa

