



Ταμπουλέ (tabbouleh) με κουνουπίδι αντί για πλιγούρι

Μερίδες: 4 μερίδες **Χρόνος προετοιμασίας:** 15 λεπτά **Χρόνος μαγειρέματος:** -
Χρόνος αναμονής: 1-4 ώρες

Διατηρείται στο ψυγείο για 2-3 μέρες.

Υλικά:

- ½ μεσαίο κουνουπίδι (4-5 μπουκετάκια με τα κοτσάνια τους)
- 2 ματσάκια μαϊντανό
- 1 ξερό κρεμμύδι
- 1 ντομάτα
- 1 μικρό αγγούρι
- 1 κολοκυθάκι
- 6-8 φύλλα φρέσκο δυόσμο
- 1-2 μικρά ραπανάκια
- 1 σκελίδα σκόρδο
- ξύσμα & χυμός από 1-2 λεμόνια
- αλάτι & φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- 4-5 κ.σ. ελαιόλαδο
- αραβικές πίτες για το σερβίρισμα

Εκτέλεση

1) Πλένουμε το κουνουπίδι, το στεγνώνουμε πολύ καλά και το τρίβουμε στον τρίφτη (ολόκληρο, μαζί με τα κοτσάνια), στις μεγάλες τρύπες. Βάζουμε το τριμμένο κουνουπίδι ανάμεσα σε 2 πετσέτες και το στεγνώνουμε πολύ καλά.

2) Ξεχωρίζουμε όσο μπορούμε τα φυλλαράκια μαϊντανού από τα κοτσάνια και τα ψιλοκόβουμε ή για ευκολία τα περνάμε από τον επεξεργαστή τροφίμων (μούλτι) και τα μεταφέρουμε σε μπολ.

3) Ετοιμάζουμε τα υπόλοιπα λαχανικά. Ψιλοκόβουμε το κρεμμύδι. Κόβουμε την ντομάτα με πριονωτό μαχαίρι, την ξεσποριάζουμε και την κόβουμε σε μικρά κυβάκια. Ξεφλουδίζουμε το αγγούρι, το ξεσποριάζουμε και το κόβουμε κι αυτό σε κυβάκια και ψιλοκόβουμε και το κολοκυθάκι. Ψιλοκόβουμε τον δυόσμο και τα ραπανάκια σε λεπτά φετάκια και τα προσθέτουμε όλα στο μπολ.



4) Ρίχνουμε στο μπολ το κουνουπίδι, το σκόρδο πολτοποιημένο, το ξύσμα και τον χυμό λεμονιού (κατά προτίμηση), αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι και το ελαιόλαδο και ανακατεύουμε καλά. Δοκιμάζουμε και αναπροσαρμόζουμε το αλατοπίπερο.

5) Καλύπτουμε το ταμπουλέ και το βάζουμε στο ψυγείο για τουλάχιστον 1-4 ώρες μέχρι το σερβίρισμα, να μαριναριστούν και να δέσουν τα υλικά. Σερβίρουμε με ψημένες αραβικές πίτες.