



Receta cedida por [Laura Kohan](#)



## Preparación

1. Calentar 300 ml de agua y, cuando hierba, añadir una cucharadita de caldo en polvo. Podemos añadir un toque extra de sal marina si hiciera falta. Agregar el cuscús integral de kamut, remover bien y dejar cocer hasta que el cereal absorba toda el agua. Sacar del fuego, remover y dejar reposar tapado unos minutos.
2. Picar muy finita la cebolla roja y meter en un bol con agua caliente durante 5 minutos. Picar en cubitos muy pequeños la remolacha cocida. Escurrir la cebolla roja y juntar con la remolacha y el cuscús.
3. Picar muy finamente la menta fresca y mezclar con el zumo de limón, un chorro generoso de aceite de oliva extravirgen y una cucharadita de gomasio. Mezclar este aliño con el cuscús junto con las semillas de sésamo y amapola.
4. Dejar en la nevera enfriando un rato antes de comer para que coja más sabor.

## Taboulé integral de Kamut con remolacha y semillas de amapola

### Ingredientes

300 g de [cuscús integral de kamut](#)

---

1 remolacha cocida

---

½ cebolla roja

---

1 cucharadita de [semillas de sésamo](#)

---

1 cucharadita de [semillas de amapola](#)

---

1 manojo de menta fresca

---

1 chorrito de aceite de oliva extravirgen

---

El zumo de un limón

---

1 cucharadita de [gomasio con hierbas](#)

---

[Caldo vegetal en polvo instantáneo](#)

---

300 ml de agua

---