Ταμπουλέ με κινόα και σπόρους κάνναβης

Υλικά για 2 άτομα:

- 2 κ.σ. αοσμο λάδι καρύδας
- 2 κ.γ. σπόροι μουστάρδας
- 140γρ κινόα
- 6 κ.σ. σπόροι κάνναβης
- 2 μέτριες τομάτες κομμένες σε μικρά κυβάκια
- 4 φρέσκα κρεμμυδάκια ψιλοκομμένα
- 15-20 φρέσκα φύλλα δυόσμου ψιλοκομμένα ή 2 κ.γ. ξερό δυόσμο
- 4 κ.σ. ελαιόλαδο ψυχρής έκθλιψης
- χυμό από 1 λεμόνι (ή περισσότερο ανάλογα με το γούστο σας)
- θαλασσινό αλάτι
- λίγο φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Εκτέλεση:

1. Αν δε θέλουμε να κάνουμε ωμοφαγικό το ταμπουλέ, βράζουμε την κινόα περίπου για 10-15 λεπτά, ξεπλένουμε με νερό και στραγγίζουμε. Για την ωμοφαγική παρασκευή του πιάτου θα πρέπει η κινόα να έχει μουλιάσει σε νερό από την προηγούμενη μέρα.
2. Αφού είναι έτοιμη η κινόα μας, ζεσταίνουμε το λάδι καρύδας σε ένα κατσαρολάκι και ρίχνουμε μέσα τους σπόρους μουστάρδας. Μόλις τους ακούσουμε να σκάνε αφαιρούμε το σκεύος από τη φωτιά και ρίχνουμε μέσα την κινόα. Ανακατεύουμε καλά. Για την ωμοφαγική εκδοχή παραλείπετε αυτό το βήμα.
3. Σε ένα μπωλ, βάζουμε την κινόα και προσθέτουμε όλα τα άλλα υλικά της συνταγής. Ανακατεύουμε καλά με δύο κουτάλια ή μία σπάτουλα και σερβίρουμε!