

Cuscús con dátiles, almendras y verduras



Ingredientes

200 gr de cuscús en grano

250 gr de agua

1 cta de sal, ½ cta de pimentón dulce, 2 pellizcos de pimienta molida

50 gr de almendras crudas

40 gr de dátiles sin hueso

150 gr de zanahoria

2 ramitas de perejil picado y 2 ramitas de menta fresca

1 cta de miel

1 cebolleta en rodajas finas

40 gr de aceite de oliva

60 gr de zumo de limón recién exprimido

Personas: 4 pax

Tiempo total: 10 min

Preparación: 5 min

Cocinado: 5 min

Dificultad: baja

Preparación

Ponga los 200 gr de cuscús en un bol y reserve.

Ponga el agua y la sal en un recipiente para microondas y caliente 5 minutos a máxima temperatura. Vierta el agua caliente en el bol con el cuscús, remueva una vez y deje reposar.

Trocee las zanahorias, los dátiles y las almendras a un tamaño muy pequeño, que queden picaditos. Reserve

Pique el perejil y la menta. Reserve.

Añada la picada de zanahoria, almendras, dátiles, las hierbas y la cebolleta picada al bol de cuscús y remueva, separando los granos de cuscús.

Ponga en un bol pequeño el aceite, el zumo de limón, la miel, la sal, la pimienta, el pimentón y mezcle.

Vierta el aliño en el bol sobre el cuscús y remueva.

En un aro de emplatar coloque el cuscús y decore con una ramita de menta.

Cuscús con dátiles, almendras y verduras(thermomix)



Ingredientes

200 gr de cuscús en grano

250 gr de agua

1 cta de sal, ½ cta de pimentón dulce, 2 pellizcos de pimienta molida

40 gr de almendras crudas

40 gr de dátiles sin hueso

150 gr de zanahoria

2 ramitas de perejil picado y 2 ramitas de menta fresca

1 cta de miel

1 cebolleta en rodajas finas

40 gr de aceite de oliva

60 gr de zumo de limón recién exprimido

Personas: 4 pax

Tiempo total: 5 min

Preparación: 1 min

Cocinado: 4 min

Dificultad: baja

Preparación

Ponga los 200 gr de cuscús en un bol y reserve.

Ponga en el vaso el agua y la sal y caliente 4 min/100º/vel 1. Vierta el agua caliente en el bol con el cuscús, remueva una vez y deje reposar.

Ponga en el vaso los dátiles y las almendras y trocee 10 seg/vel5.. Reserve

Ponga en el vaso la zanahoria, el perejil y la menta y trocee 3 seg/vel5. Reserve.

Añada la picada de zanahoria, almendras, dátiles, las hierbas y la cebolleta picada al bol de cuscús y remueva, separando los granos de cuscús.

Ponga en el vaso el aceite, el zumo de limón, la miel, la sal, la pimienta, el pimentón y mezcle 10 seg/vel3.

Vierta el aliño en el bol sobre el cuscús y remueva.

En un aro de emplatar coloque el cuscús y decore con una ramita de menta.