

Cuscús especiado de verduras



Ingredientes

350 gr de cuscús en grano

350 gr de agua

2 ctas de sal

40 gr de aceite de oliva

200 gr de cebolleta

200 gr de zanahoria

2 ramitas de perejil fresco y una ramita de menta fresca.

200 gr de calabacín troceado

1 cta de cúrcuma molida y 1 cta de comino molido

40 gr de arándanos secos

400 gr de garbanzos cocidos (en conserva), lavados y escurridos.

Personas: 4 pax

Tiempo total: 25 min

Preparación: 5 min

Cocinado: 20 min

Dificultad: baja

Preparación

Ponga los 350 gr de cuscús en un bol grande y reserve.

Ponga el agua y la sal en un recipiente apto para microondas y caliente 10 minutos a máxima potencia. Vierta el agua caliente en el bol con el cuscús, remueva una vez y deje reposar.

Ponga el aceite en una sartén junto a las verduras troceadas, el perejil picado, la cúrcuma y el comino, los garbanzos, los arándanos y rehogue en una sartén durante 10 minutos a fuego medio.

En un plato coloque un aro de emplatar y ponga la mezcla rehogada dentro. Alrededor ponga el cuscús en forma de corona.

Separe el aro y adorne con una ramita de menta

Cuscús especiado de verduras(thermomix)



Ingredientes

350 gr de cuscús en grano

350 gr de agua

2 ctas de sal

40 gr de aceite de oliva

200 gr de cebolleta

200 gr de zanahoria

2 ramitas de perejil fresco y una ramita de menta fresca.

200 gr de calabacín troceado

1 cta de cúrcuma molida y 1 cta de comino molido

40 gr de arándanos secos

400 gr de garbanzos cocidos (en conserva), lavados y escurridos.

Personas: 4 pax

Tiempo total: 20 min

Preparación: 0 min

Cocinado: 20 min

Dificultad: baja

Preparación

Ponga 350 gr de cuscús en un bol grande y reserve.

Ponga el aceite en el vaso junto con la cebolleta, el calabacín, las zanahorias, el perejil, la cúrcuma, el comino y trocee 2 seg/vel 5. Añada los garbanzos y los arándanos y programe 10 min/100º/giro inverso/vel cuchara. Reserve.

Añada al vaso 350 gr de agua y programe 10 min/100º/vel 2. Añada al bol con el cuscús y remueva una sola vez. Deje reposar.

En un plato coloque un aro de emplatar y ponga los garbanzos con la verdura dentro. Alrededor ponga el cuscús en forma de corona.

Separe el aro y adorne con una ramita de menta