



Ensalada de cuscús y queso griego con pepino, semillas de calabaza y hierbas aromáticas

Vegetariano <650 calorías Fácil y rápido

Cocinando: 25 min • Listo en: 25 min

9



Queso griego



Semillas de calabaza



Cebolla



Rúcula



Cuscús perlado



Menta



Perejil



Pepino

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, agua, orégano, vinagre de vino tinto.

Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.

Lava tus frutas y verduras.

Utensilios necesarios:

Colador, túrmix, bol grande, cazo con tapa, jarra medidora, fuente para el horno, sartén pequeña.

Ingredientes

	2P	4P
Queso griego* 7)	100 gramos	200 gramos
Semillas de calabaza	10 gramos	20 gramos
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Rúcula*	50 gramos	100 gramos
Cuscús perlado 13)	150 gramos	300 gramos
Menta*	½ unidad	1 unidad
Perejil*	½ unidad	1 unidad
Pepino	1 unidad	2 unidades
Agua	500 ml	1000 ml
Orégano	2 cucharaditas	4 cucharaditas
Vinagre de vino tinto	2 cucharaditas	4 cucharaditas

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	383 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2494/596	652/156
Grasas (g)	15,8	4,1
de las cuales saturadas (g)	8,7	2,3
Carbohidratos (g)	61,5	16,1
de los cuales azúcares (g)	6,9	1,8
Proteínas (g)	20,8	5,4
Sal (g)	1,1	0,3

Alérgenos

7) Leche 13) Cereales que contienen gluten.

Para más información sobre los ingredientes, alérgenos y trazas de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en cada envase.

¡Ponle nota!

¿Qué te ha parecido la receta?
Entra en hellofresh.es o nuestra app para evaluar la receta.



Cocina el cuscús

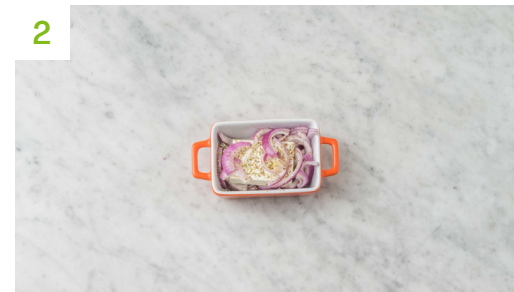
Precalienta el horno a 220°C. En un cazo, agrega el **agua** (ver cantidad en ingredientes) y una pizca de **sal** y lleva a ebullición. Cuando el **agua** hierva, añade el **cuscús perlado** y baja a fuego medio. Cocina 13-15 min o hasta que el **cuscús** esté tierno. Escúrrelo con ayuda de un colador y reserva en un bol grande. Añade un chorrito de **aceite**, **salpimienta** y remueve para que se separe.



Tuesta las semillas

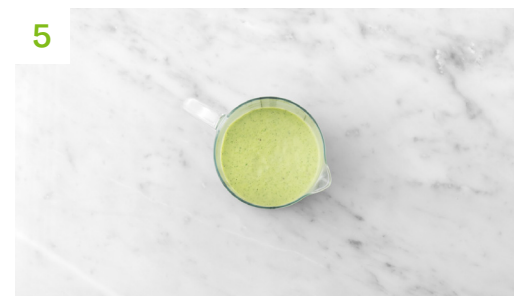
Calienta un sartén a fuego medio-alto sin aceite y tuesta las **semillas de calabaza** 1-2 min, hasta que se doren. Una vez listas, agrégalas al bol con el **cuscús**. Deshoja y pica la mitad del **perejil** y de la **menta** (doble para 4p de ambos).

CONSEJO: Presta atención a las semillas, es fácil que se quemem.



Hornea el queso y la cebolla

Pela la **cebolla**, divídela en dos y corta una mitad (doble para 4p) en tiras finas. En una fuente para el horno, agrega la **cebolla** y coloca el **queso griego** encima. Espolvorea con el **orégano** (ver cantidad en ingredientes) y agrega un chorrito generoso de **aceite**. Hornea durante 12-14 min.



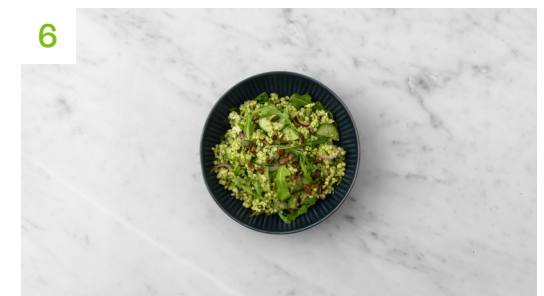
Prepara la salsa

En la jarra medidora, mezcla la mitad del **perejil**, la mitad de la **menta**, la mitad de la **rúcula**, un chorrito de **aceite**, un chorrito de **agua** y el **vinagre de vino tinto** (ver cantidad en ingredientes). Con un túrmix, tritura la **mezcla** y **salpimienta** al gusto.



Prepara el pepino

Corta el **pepino** por la mitad a lo largo, luego, corta en trozos de 1-2 cm y agrégalo al bol con el **cuscús**. Cuando la **cebolla** y el **queso griego** estén listos, agrégalos también al bol con el **cuscús** y el **pepino** y remueve.



Emplata y disfruta

Agrega al bol del **cuscús** el **perejil** restante, la **menta** restante y la **rúcula** restante. Añade la **salsa de hierbas aromáticas** y mezcla bien. Sirve la **ensalada de cuscús y queso griego** en platos hondos.

¡Que aproveche!