



Sopa otoñal de cuscús perlado y setas con portobellos caramelizados

Vegetariano <650 calorías

Cocinando: 25 min • Listo en: 35 min

10



Cuscús perlado



Portobello



Puerro



Cebolla



Caldo vegetal



Tomillo



Nata líquida



De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, ajo, agua, mantequilla.

Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.
Lava tus frutas y verduras.

Utensilios necesarios:

Olla grande, cazo con tapa, jarra medidora, bol pequeño.

Ingredientes

	2P	4P
Cuscús perlado 13)	150 gramos	300 gramos
Portobello*	250 gramos	500 gramos
Puerro	1 unidad	2 unidades
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Caldo vegetal 10)	1 sobre	2 sobres
Tomillo*	½ unidad	1 unidad
Nata líquida* 7)	125 gramos	250 gramos
Ajo	1 unidad	2 unidades
Agua	1000 ml	2000 ml
Mantequilla	1 cucharada	2 cucharadas
Agua para la salsa	75 ml	150 ml
Azúcar	1 cucharadita	2 cucharaditas

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	435 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2345/ 560	539/ 129
Grasas (g)	9,5	2,2
de las cuales saturadas (g)	5,3	1,2
Carbohidratos (g)	81,4	18,7
de los cuales azúcares (g)	14,0	3,2
Proteínas (g)	15,4	3,5
Sal (g)	1,8	0,4

Alérgenos

7) Leche **10)** Apio **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.

♻️ ¡Recíclame!



Prepara los ingredientes

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Pela y pica finamente el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Pela la **cebolla**, divídela en dos y corta una mitad (doble para 4p) en daditos pequeños. Retira las raíces y el extremo verde del **puerro** y deséchalos. Córtales por la mitad a lo largo y, luego, corta en medias lunas finas.



Corta las setas

Limpia los **portobellos** con la ayuda de un paño húmedo. Retira y desecha el extremo del pie de los **portobellos**. Corta la mitad de los **portobellos** en cuartos. Corta los **portobellos** restantes por la mitad y haz láminas finas.



Sofríe las verduras

En una olla, agrega un chorrito de **aceite** junto con el **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min o hasta que se dore. Añade la **cebolla**, el **puerro** y una pizca de **sal** y cocina 5-6 min, removiendo frecuentemente, hasta que quede transparente. Luego, agrega los **portobellos laminados** y rehoga todo junto 4 min más. Prueba y **salpimenta** al gusto.



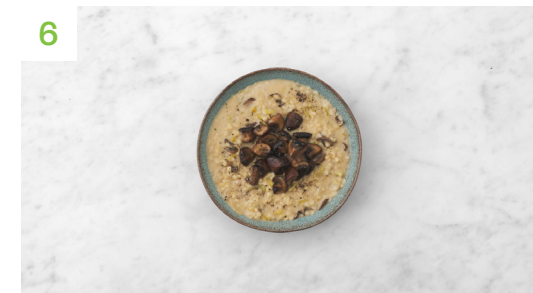
Cocina el cuscús perlado

En la olla, añade la mitad del **tomillo** (doble para 4p), el **caldo vegetal** en polvo y el **cuscús perlado**. Cocina 1-2 min a fuego medio, mientras remueves. Luego, añade el **agua** (ver cantidad en ingredientes) y lleva a ebullición. Cuando hierva, baja a fuego medio-bajo y cocina 10 min. Añade la mitad de la **nata líquida** (doble para 4p) y cocina 5-6 min más, hasta que el **cuscús** esté tierno.



Carameliza las setas portobello

Mientras tanto, en un cazo, calienta un chorrito de **aceite** o la **mantequilla** (ver cantidad en ingredientes) a fuego medio-alto. Agrega los **portobellos a cuartos** y saltea 4-5 min, removiendo regularmente. En un bol, mezcla el **azúcar** y el **agua para la salsa** (ver cantidad en ingredientes de ambos) y agrégalo al cazo con los **portobellos**. Cocina, con el cazo tapado, 7-8 min, removiendo ocasionalmente, hasta que los **portobellos** estén caramelizados.



Emplata y disfruta

Retira las ramas de **tomillo** antes de emplatar. Prueba y rectifica de **sal** y **pimienta**. Sirve la **sopa otoñal de cuscús perlado** en platos hondos y agrega encima las **setas portobello** caramelizadas.

¡Que aproveche!