



Cuscús con garbanzos asados y queso griego con pimiento y calabacín al horno

Vegetariano

Cocinando: 25 min • Listo en: 40 min

4



Garbanzos



Calabacín



Tomate



Ajo tierno



Cuscús perlado



Queso griego



Caldo vegetal



Tomillo seco



Pimentón ahumado

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

Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.

Lava tus frutas y verduras.

Utensilios necesarios:

Bandeja de horno con papel de horno, colador, sartén grande, jarra medidora, papel de cocina.

Ingredientes

	2P	4P
Garbanzos 14)	380 gramos	760 gramos
Calabacín*	1 unidad	2 unidades
Tomate	1 unidad	2 unidades
Ajo tierno	1 unidad	2 unidades
Cuscús perlado 13)	150 gramos	300 gramos
Queso griego* 7)	100 gramos	200 gramos
Caldo vegetal 10)	1 sobre	2 sobres
Tomillo seco	1 sobre	2 sobres
Pimentón ahumado 9)	1 sobre	2 sobres
Ajo	2 unidades	4 unidades
Agua	350 ml	700 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	597 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	3121/ 746	523/ 125
Grasas (g)	17,9	3,0
de las cuales saturadas (g)	9,3	1,6
Carbohidratos (g)	78,4	13,1
de los cuales azúcares (g)	6,1	1,0
Proteínas (g)	31,4	5,3
Sal (g)	3,6	0,6

Alérgenos

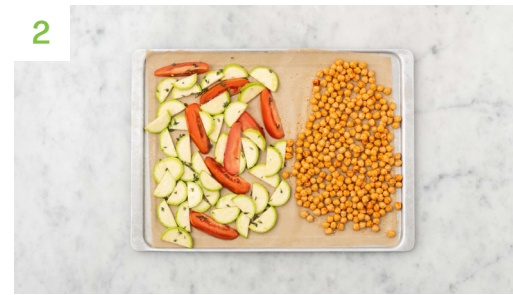
7) Leche **9)** Mostaza **10)** Apio **13)** Cereales que contienen gluten **14)** Sulfitos.

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



Prepara los vegetales

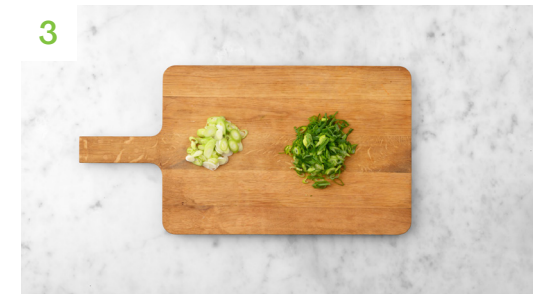
¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Precalienta el horno a 220°C. Corta el **calabacín** por la mitad, luego, corta en medias lunas de 0,5-1 cm. Corta el **tomate** por la mitad, luego, corta cada mitad en 4 gajos. En un lado de una bandeja de horno con papel de horno, agrega el **calabacín**, el **tomate** y la mitad del **tomillo seco**. Agrega un chorrito de **aceite**, **salpimenta** y remueve.



Hornea los garbanzos y vegetales

Escurre los **garbanzos** con un colador y sécalos bien con papel de cocina. Coloca los **garbanzos** en la otra mitad de la bandeja de horno y agrega encima el **pimentón ahumado** y un chorrito de **aceite**. **Salpimenta** y remueve para que queden bien aderezados. Hornea las **verduras** y **garbanzos** 20-25 min, hasta que los **garbanzos** estén dorados. Remueve a mitad de cocción.

CONSEJO: Es normal que los garbanzos salten al hornearse.



Corta el ajo tierno

Separa la parte blanca y la parte verde del **ajo tierno**. Corta ambas partes en rodajas finas y reserva la parte verde hasta el emplatado. Pela y pica finamente el **ajo** (ver cantidad en ingredientes).



Cocina el cuscús

En una sartén grande, agrega un chorrito de **aceite**, el **ajo** y la parte blanca del **ajo tierno**. Cocina a fuego medio 2-3 min. Agrega el **cuscús perlado** y el **tomillo seco** restante y cocina 1 min, removiendo ocasionalmente. Agrega el **agua** (ver cantidad en ingredientes) y el **caldo vegetal** en polvo y lleva a ebullición. Cuando hierva, baja a fuego medio-bajo y cocina 15-18 min, removiendo ocasionalmente, hasta que el **cuscús** esté tierno.

CONSEJO: Si el agua se ha consumido y el cuscús no está listo, agrega tanta agua como necesites.



Agrega las verduras y combina

Desmenuza con las manos el **queso griego** en trozos medianos. Cuando las **verduras** estén horneadas, agrega el **calabacín**, el **tomate** y la mitad del **queso griego** a la sartén con el **cuscús perlado**. **Salpimenta** y remueve para integrar todos los ingredientes.



Emplata y disfruta

Sirve el **cuscús perlado** con **verduras** en platos hondos y cubre con los **garbanzos** asados. Agrega sobre el plato la parte verde del **ajo tierno** y el **queso griego** restante.

¡Que aproveche!

¡Recíclame!



¡Ponle nota chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

