



Risotto de cuscús perlado con cherrys con queso griego y albahaca fresca

Familia Vegetariano <650 calorías • Menos CO2

Cocinando: 20 min • Listo en: 30 min

10



Cuscús perlado



Tomate cherry



Queso griego



Queso italiano
rallado curado



Cebolla



Albahaca



Tomate concentrado



Brotos de espinacas



Caldo vegetal

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

Antes de empezar

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

Utensilios necesarios:

Sartén grande, tapa, jarra medidora.

Ingredientes

	2P	4P
Cuscús perlado 13)	150 gramos	300 gramos
Tomate cherry	125 gramos	250 gramos
Queso griego* 7)	100 gramos	200 gramos
Queso italiano rallado curado* 7)	20 gramos	40 gramos
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Albahaca	½ unidad	1 unidad
Tomate concentrado	1 sobre	2 sobres
Brotos de espinacas*	1 unidad	2 unidades
Caldo vegetal 10)	1 sobre	2 sobres
Ajo	1 unidad	2 unidades
Azúcar	1 cucharadita	2 cucharaditas
Agua	400 ml	800 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	328 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2301/ 550	703/ 168
Grasas (g)	15,5	4,7
de las cuales saturadas (g)	10,1	3,1
Carbohidratos (g)	65,2	19,9
de los cuales azúcares (g)	9,7	3,0
Proteínas (g)	22,9	7,0
Sal (g)	2,5	0,8

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.

¡Recíclame!



Prepara las verduras

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Pela la **cebolla**, divídela en dos y corta una mitad (doble para 4p) en daditos pequeños. Pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Corta los **tomates cherry** por la mitad. Deshoja la mitad de la **albahaca** (doble para 4p) y pica el tallo. Desmenuza con las manos el **queso griego** en trozos pequeños.



Prepara el risotto de cuscús

En la sartén, agrega el **agua** (ver cantidad en ingredientes) y el **caldo vegetal** en polvo, remueve y lleva a ebullición con la sartén tapada. Cuando hierva, baja a fuego medio y cocina 15-18 min, removiendo de vez en cuando para que no se pegue, hasta que se haya absorbido todo el **caldo**.

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



Saltea las verduras

En una sartén grande, agrega un chorrito de **aceite** junto con el **ajo** y el **tallo de albahaca** picado. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min o hasta que se doren. Luego, añade la **cebolla** junto a una pizca de **sal** y cocina durante 4-5 min o hasta que quede transparente, removiendo frecuentemente. Añade la mitad de los **tomates cherry** y cocina 3-4 min.



Agrega las espinacas

Cuando quede 1-2 min para que el **cuscús perlado** esté listo, añade a la sartén las **espinacas** y el **queso rallado**, mezcla todo bien y cocina hasta que las **espinacas** se reduzcan. Retira la sartén del fuego. Rompe las hojas de la **albahaca** con las manos y agrega la mitad sobre el **risotto**. Prueba y **salpimenta** al gusto.



Agrega el cuscús y cocina

Agrega a la sartén el **cuscús perlado**, el **tomate concentrado** y el **azúcar** (ver cantidad en ingredientes) y cocina 1-2 min a fuego medio-alto, removiendo para que se integren los ingredientes.



Emplata y disfruta

Sirve el **risotto de cuscús perlado con tomates cherry** en platos. Agrega el **queso griego** y los **tomates cherry** reservados sobre el **risotto**. Espolvorea las hojas de **albahaca** restantes al gusto.

¡Que aproveche!

¡Ponle nota chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

