



Bol de cuscús y falafel con zanahoria asada con cherrys marinados, cebolla encurtida y salsa de yogur

Vegetariano

Cocinando: 15 min • Listo en: 30 min



8



Zanahoria



Falafel



Cuscús



Cebolla



Tomate cherry



Salsa de soja dulce



Yogur griego

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, agua, vinagre para encurtir, orégano.

Antes de empezar

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

Utensilios necesarios:

Bandeja de horno con papel de horno, bol, cazo, papel film, jarra medidora, bol mediano, sartén, pelador, bol pequeño.

Ingredientes

	2P	4P
Zanahoria	2 unidades	4 unidades
Falafel* 13)	200 gramos	400 gramos
Cuscús 13)	150 gramos	300 gramos
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Tomate cherry	125 gramos	250 gramos
Salsa de soja dulce 11)	1 sobre	2 sobres
Yogur griego* 7)	1 unidad	2 unidades
Agua	150 ml	300 ml
Vinagre para encurtir	2 cucharadas	4 cucharadas
Sal para encurtir	1 cucharadita	2 cucharaditas
Orégano	½ cucharadita	1 cucharadita

*Conservar en la nevera

Información nutricional

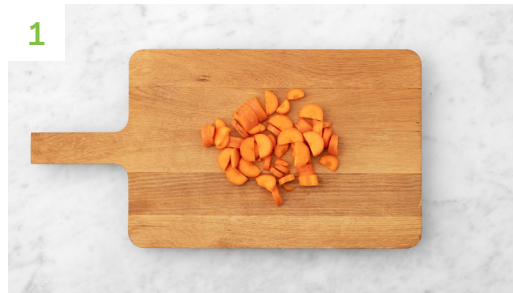
	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	555 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	3242/ 775	584/ 140
Grasas (g)	14,3	2,6
de las cuales saturadas (g)	4,4	0,8
Carbohidratos (g)	109,1	19,7
de los cuales azúcares (g)	20,2	4,1
Proteínas (g)	18,8	3,6
Sal (g)	2,2	0,4

Alérgenos

7) Leche **11)** Soja **13)** Cereales que contienen gluten.

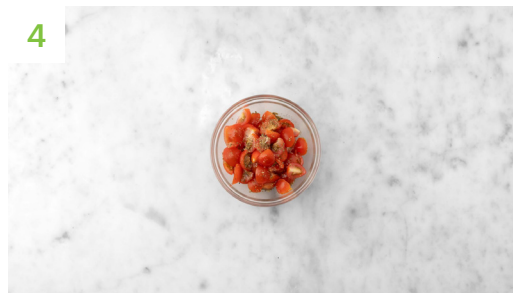
Para más información sobre los ingredientes, alérgenos y trazas de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en cada envase.

¡Recíclame!



Hornea las zanahorias

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Precalienta el horno a 220°C. Pela la **zanahoria** y córtala por la mitad a lo largo. Luego, corta cada mitad en medias lunas de 1 cm. Coloca las **zanahorias** en una bandeja de horno y agrega la mitad de la **salsa de soja dulce** y un chorrito de **aceite**. **Salpimenta** y mezcla bien. Hornea a media altura 25-30 min, hasta que quede tierna. Remueve a mitad de cocción.



Aliña los tomates cherry

Corta los **tomates cherry** por la mitad y colócalos en un bol. Agrega un chorrito de **aceite**, el **orégano** (ver cantidad en ingredientes) y **sal** y **pimienta** al gusto. Remueve para que queden bien aderezados. En un bol pequeño, agrega el **yogur griego** y la **salsa de soja dulce** restante. **Salpimenta** y mezcla hasta que quede una **salsa** homogénea.



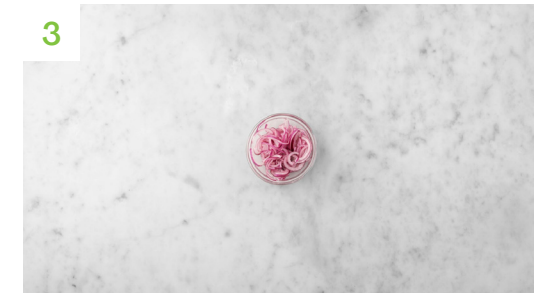
Cocina el cuscús

En un cazo, agrega el **agua** (ver cantidad en ingredientes) y una pizca de **sal** y lleva a ebullición. En un bol mediano, agrega el **cuscús** y un chorrito de **aceite**. Cuando el **agua** hierva, agrégala al bol con el **cuscús** y remueve. Seguidamente, tapa el bol con papel film o un plato y deja que el **cuscús** absorba el **agua** durante 5 min. Luego, separa el **cuscús** con un tenedor.



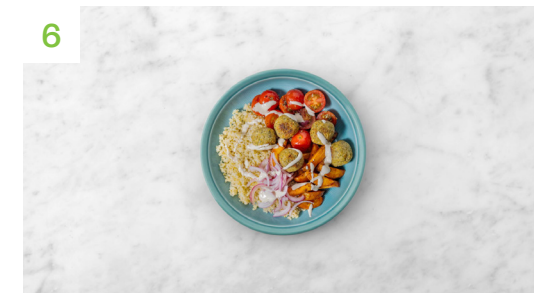
Cocina el falafel

En una sartén, calienta un chorrito generoso de **aceite** a fuego medio. Luego, agrega los **falafel** y cocina 3-5 min, hasta que queden dorados. Remueve ocasionalmente para que se cocinen de manera uniforme. Retira del fuego y reserva.



Encurte la cebolla

Pela la **cebolla**, divídela en dos y corta una mitad (doble para 4p) en tiras finitas. En un bol, agrega la **cebolla**, el **vinagre para encurtir** y la **sal para encurtir** (ver cantidad en ingredientes de ambos). Remueve bien y déjala reposar hasta el paso 6.



Emplata y disfruta

Sirve el **cuscús** cocido en un lado de los platos y coloca los **falafel** al otro lado. Agrega los **tomates cherrys**, las **zanahorias asadas** y la **cebolla encurtida** al gusto, previamente escurrida. Añade sobre el plato la **salsa de yogur** al gusto.

¡Que aproveche!

¡Ponle nota chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

