



Cuscús de coliflor con carne picada con especias de Oriente Medio y salsa de yogur con perejil

Familia <650 calorías • Solo con una sartén

Cocinando: 25 min • Listo en: 30 min

7



Carne de ternera
y cerdo picada



Coliflor



Cebolla



Yogur griego



Mezcla de especias
de Oriente Medio



Perejil

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

Antes de empezar

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

Utensilios necesarios:

Rallador, sartén grande, bol pequeño, espátula.

Ingredientes

	2P	4P
Carne de ternera y cerdo picada* 14	200 gramos	400 gramos
Coliflor	1 unidad	2 unidades
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Yogur griego* 7	1 unidad	2 unidades
Mezcla de especias de Oriente Medio 3 9	1 sobre	2 sobres
Perejil	½ unidad	1 unidad

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	392 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2075/ 496	529/ 127
Grasas (g)	19,8	5,1
de las cuales saturadas (g)	9,8	2,5
Carbohidratos (g)	16,0	4,1
de los cuales azúcares (g)	10,2	2,6
Proteínas (g)	26,6	6,8
Sal (g)	2,8	0,7

Alérgenos

3) Sésamo **7)** Leche **9)** Mostaza **14)** Sulfitos.

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



Cocina la carne

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Una vez caliente, agrega la **carne picada** y desmenuza con una espátula para que se cueza uniformemente. Cocina 4-5 min, hasta que la **carne** se dore. **Salpimenta** al gusto. Retira de la sartén y reserva.

RECUERDA: Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular carne cruda.



Prepara las verduras

Corta la **coliflor** por la mitad. Luego, con ayuda de un rallador, ralla ambas partes de la **coliflor** hasta llegar al tallo. Debe quedar una apariencia y textura similar a la del cuscús. Pela la **cebolla**, divídela en dos y corta una mitad (doble para 4p) en daditos pequeños.



Cocina las verduras

En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Luego, agrega la **cebolla** junto con una pizca de **sal** y cocina 4-5 min, removiendo frecuentemente, hasta que quede transparente. Luego, añade la **coliflor** rallada, la mitad de las **especias de Oriente Medio** y un chorrito de **aceite** y cocina 3-4 min más, removiendo ocasionalmente.



Prepara la salsa de yogur

Deshoja y pica finamente la mitad del **perejil** (doble para 4p). En un bol, agrega el **yogur griego**, la **especias de Oriente Medio** restantes, la mitad del **perejil** picado y un chorrito de **aceite**. **Salpimenta** y mezcla bien, de forma que quede una **salsa** homogénea.



Combina los ingredientes

Cuando la **coliflor** esté lista, agrega a la sartén la **carne picada** cocinada y cocina 1 min más, removiendo para que los ingredientes se integren. Prueba y **salpimenta** al gusto. Luego, agrega casi todo el **perejil** restante, reservando un poco para el emplatado, y remueve.



Emplata y disfruta

Sirve el **cuscús de coliflor** con **carne picada** en la base de los platos y agrega encima la **salsa de yogur y perejil**. Espolvorea el **perejil** reservado sobre el plato al gusto.

¡Que aproveche!

¡Recíclame!



¡Ponle nota chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

