

Cuscús en salsa de hierbas con queso griego con aguacate y semillas de calabaza tostadas

Vegetariano Fácil y rápido

Cocinando: 20 min • Listo en: 20 min

9



Aguacate



Queso griego



Semillas de calabaza



Cebolla



Rúcula



Cuscús perlado



Menta



Perejil

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, agua, orégano, vinagre de vino tinto.

Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.

Lava tus frutas y verduras.

Utensilios necesarios:

Colador, túrmix, bol grande, cazo con tapa, jarra medidora, fuente para el horno, sartén pequeña.

Ingredientes

	2P	4P
Aguacate	1 unidad	2 unidades
Queso griego* 7)	100 gramos	200 gramos
Semillas de calabaza	10 gramos	20 gramos
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Rúcula*	50 gramos	100 gramos
Cuscús perlado 13)	150 gramos	300 gramos
Menta	½ unidad	1 unidad
Perejil	½ unidad	1 unidad
Agua	500 ml	1000 ml
Orégano	2 cucharaditas	4 cucharaditas
Vinagre de vino tinto	2 cucharaditas	4 cucharaditas

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	333 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	3075/ 735	925/ 221
Grasas (g)	29,6	8,9
de las cuales saturadas (g)	10,8	3,2
Carbohidratos (g)	68,2	20,5
de los cuales azúcares (g)	5,9	1,8
Proteínas (g)	21,3	6,4
Sal (g)	1,2	0,4

Alérgenos

7) Leche 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.



Cocina el cuscús

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Precalienta el horno a 220°C. En un cazo, añade el **agua** (ver cantidad en ingredientes) y **sal** y lleva a ebullición. Cuando hierva, añade el **cuscús perlado** y baja a fuego medio. Cocina 13-15 min, luego, escurre con ayuda de un colador y reserva en un bol grande. Añade un chorrito de **aceite** y remueve para que se separe. **Salpimienta** y reserva.



Hornea el queso y la cebolla

Pela la **cebolla**, divídela en dos y corta una mitad (doble para 4p) en tiras finas. En una fuente para el horno, agrega la **cebolla** y coloca el **queso griego** encima. Espolvorea con el **orégano** (ver cantidad en ingredientes) y agrega un chorrito generoso de **aceite** y **pimienta**. Hornea durante 12-14 min. Pasado este tiempo, agrega el **queso griego** y la **cebolla** al bol con el **cuscús perlado**.



Tuesta las semillas

Calienta una sartén a fuego medio-alto sin aceite y tuesta las **semillas de calabaza** 1-2 min, hasta que se doren. Cuando estén listas, resérvalas fuera de la sartén.

CONSEJO: Presta atención a las semillas, es fácil que se quemem.



Prepara los ingredientes

Corta el **aguacate** por la mitad y retira el hueso. Separa la pulpa de la piel y córtala en dados. Luego, agrega el **aguacate** cortado al bol con el **cuscús perlado**. Deshoja y pica la mitad del **perejil** (doble para 4p). Deshoja y pica la mitad de la **menta** (doble para 4p).



Prepara la salsa

En la jarra medidora, agrega la mitad del **perejil** picado, la mitad de la **menta** picada, la mitad de la **rúcula**, el **vinagre de vino tinto** (ver cantidad en ingredientes) y un chorrito de **aceite**. **Salpimienta** y, con ayuda de un túrmix, tritura hasta conseguir una **salsa** homogénea.



Emplata y disfruta

En el bol con el **cuscús perlado**, agrega el **perejil** picado, la **menta** picada y la **rúcula** restante. Añade la **salsa de hierbas aromáticas y rúcula** y mezcla bien. Luego, prueba y rectifica de **sal** y **pimienta**. Sirve la **ensalada de cuscús perlado y queso griego** en platos y agrega encima las **semillas de calabaza** tostadas.

¡Que aproveche!

¡Recíclame!



¡Ponle nota chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

