

Cuscús a las hierbas con langostinos con queso griego, tomates cherry y semillas de calabaza

<650 kcal **Rápido**

Cocinando: 15 min • Listo en: 25 min

20



Cuscús



Queso griego



Tomate cherry



Vinagre balsámico



Eneldo



Langostinos



Caldo vegetal



Albahaca



Semillas de calabaza

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

Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.

Lava tus frutas y verduras.

Utensilios necesarios:

Túrmix, jarra medidora, bol mediano, sartén, papel film, bol pequeño.

Ingredientes

	2P	4P
Cuscús 13)	150 gramos	300 gramos
Queso griego* 7)	100 gramos	200 gramos
Tomate cherry	125 gramos	250 gramos
Vinagre balsámico 14)	1 sobre	2 sobres
Eneldo	½ unidad	1 unidad
Langostinos* 5)	150 gramos	300 gramos
Caldo vegetal 10)	1 sobre	2 sobres
Albahaca	½ unidad	1 unidad
Semillas de calabaza	20 gramos	40 gramos
Agua para el cuscús	100 ml	200 ml
Agua para la salsa	50 ml	100 ml
Ajo	1 unidad	2 unidades
Ajo para la salsa	1 unidad	2 unidades

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	301 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2678/ 640	891/ 213
Grasas (g)	18,8	6,3
de las cuales saturadas (g)	9,4	3,1
Carbohidratos (g)	60,9	20,3
de los cuales azúcares (g)	5,2	1,7
Proteínas (g)	35,1	11,7
Sal (g)	2,2	0,7

Alérgenos

5) Crustáceos **7)** Leche **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 la salsa

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Deshoja la mitad de la **albahaca** y del **eneldo** (doble para 4p de ambos). En una jarra medidora, agrega la **albahaca** y el **eneldo** deshojados, el **agua para la salsa**, el **ajo para la salsa** pelado (ver cantidad en ingredientes de ambos) y una pizca de **sal**. Con ayuda de un túrmix, tritura hasta obtener una **salsa** fina.



Cocina el cuscús

En una sartén, agrega el **agua para el cuscús** (ver cantidad en ingredientes) y el **caldo vegetal** y lleva a ebullición. Coloca el **cuscús** en un bol grande con un chorrito de **aceite**. Luego, cuando el **caldo vegetal** esté hirviendo, agrégalo sobre el **cuscús**. Añade la **salsa de albahaca y eneldo** y remueve. Cubre el bol con papel film o un plato y deja reposar 5 min. Luego, remueve con un tenedor.



Tuesta las semillas

Calienta la sartén a fuego medio sin aceite y tuesta las **semillas de calabaza** durante 2-3 min. Reserva las **semillas** hasta el emplatado. En un bol pequeño, mezcla el **vinagre balsámico**, un chorrito de **aceite** y **salpimenta**.

CONSEJO: Ten cuidado al cocinar las semillas, se queman con facilidad.



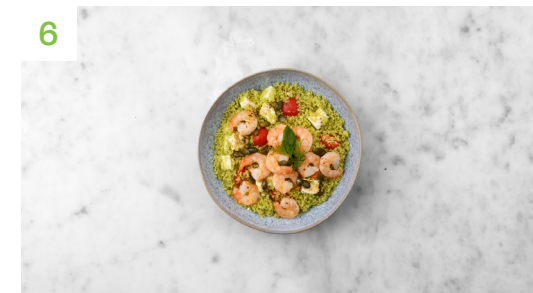
Saltea los langostinos

Pela el **ajo** (ver cantidad en ingredientes) y córtalo en láminas finas. Seca los **langostinos** con papel de cocina. En la sartén, agrega un chorrito de **aceite** junto con el **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min o hasta que se dore. Luego, agrega los **langostinos**, **salpimenta** y cocina 1-2 min, hasta que se doren. **RECUERDA:** Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular marisco crudo.



Combina la ensalada

Corta los **tomates cherry** por la mitad. Desmenuza el **queso griego** en trozos medianos. Cuando el **cuscús** haya perdido temperatura, agrega al bol los **tomates cherry** y el **queso griego** y remueve bien. Prueba y rectifica de **sal y pimienta**.



Emplata y disfruta

Sirve la **ensalada de cuscús** en la base de los platos y coloca los **langostinos** encima. Espolvorea sobre el plato las **semillas de calabaza** tostadas y cubre con la **vinagreta** al gusto.

¡Que aproveche!

¡Recíclame!



¡Ponle nota, chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

