

Cuscús perlado con portobellos caramelizados

con espinacas y salsa de queso griego

Familia Vegetariano <650 kcal • Una olla

Cocinando: 20 min • Listo en: 35 min

13



Cuscús perlado



Portobello



Brotos de espinacas



Queso griego



Cebolla



Caldo vegetal

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

Antes de empezar

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

Utensilios necesarios:

Bol, jarra medidora, olla con tapa, bol pequeño, varillas.

Ingredientes

	2P	4P
Cuscús perlado 13)	150 gramos	300 gramos
Portobello	250 gramos	500 gramos
Brotos de espinacas*	1 unidad	2 unidades
Queso griego* 7)	100 gramos	200 gramos
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Caldo vegetal 10)	1 sobre	2 sobres
Azúcar	2 cucharaditas	4 cucharaditas
Agua	75 ml	150 ml
Agua para el cuscús	500 ml	1000 ml
Agua para la salsa	20 ml	40 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	368 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2502/ 598	680/ 163
Grasas (g)	13,4	3,6
de las cuales saturadas (g)	8,4	2,3
Carbohidratos (g)	62,8	17,1
de los cuales azúcares (g)	8,5	2,3
Proteínas (g)	20,7	5,6
Sal (g)	2,4	0,7

Alérgenos

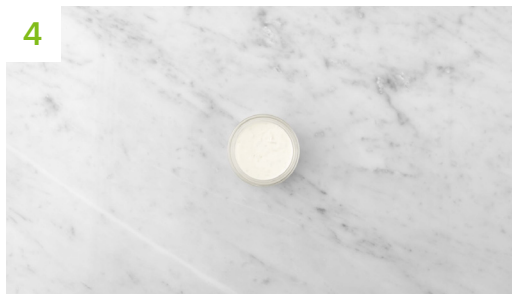
7) Leche **10)** Apio **13)** Cereales que contienen gluten.

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



Prepara los ingredientes

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Limpia los **portobellos** con la ayuda de un paño húmedo. Retira y desecha el extremo del pie de los **portobellos**. Luego, córtalos en cuartos. Pela la **cebolla**, divídela en dos y corta una mitad (doble para 4p) en daditos pequeños. En un bol, mezcla el **azúcar** y el **agua** (ver cantidad en ingredientes de ambos).



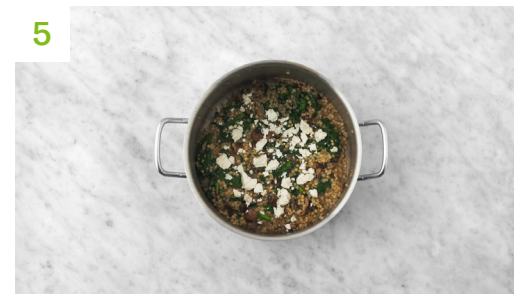
Prepara la salsa

Desmenuza con las manos la mitad del **queso griego** en trozos medianos. En un bol, agrega el **queso griego** restante, el **agua para la salsa** (ver cantidad en ingredientes), un chorrito de **aceite** y **pimienta**. Mezcla con varillas hasta que quede una **salsa homogénea**.



Carameliza las setas

En una olla, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Luego, agrega las **setas portobello** y saltea 4-5 min, removiendo regularmente. Añade la mezcla de **azúcar** y **agua** a la olla y cocina a fuego bajo y con la olla tapada, durante 7-8 min, removiendo de vez en cuando, hasta que el líquido se evapore. Cuando los **portobellos** estén listos, retira 1/3 de la olla y reserva en un bol.



Combina los ingredientes

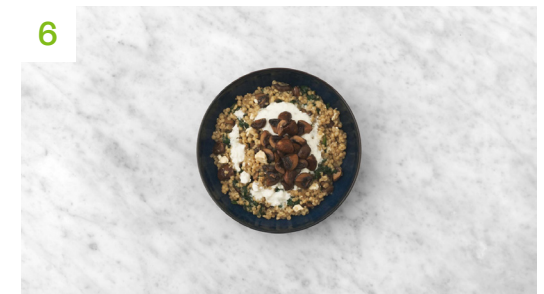
Cuando queden 2 min para que el **cuscús perlado** esté listo, agrega las **espinacas** y cocina el tiempo restante, hasta que reduzcan su tamaño. Luego, agrega el **queso griego** desmenuzado y remueve para integrar los ingredientes. Prueba y rectifica de **sal** y **pimienta**.



Cocina el cuscús

En la olla con el resto de los **portobellos**, agrega la **cebolla** y un chorrito de **aceite** y cocina a fuego medio 3-4 min más, removiendo frecuentemente. **Salpimienta**. Añade el **cuscús perlado** y cocina 1-2 min, hasta que se dore un poco. Luego, agrega el **agua para el cuscús** (ver cantidad en ingredientes) y el **caldo vegetal** y lleva a ebullición. Cuando hierva, baja a fuego medio y cocina durante 12 min, removiendo frecuentemente. **Salpimienta** al gusto.

CONSEJO: El cuscús perlado no debe quedar blando.



Emplata y disfruta

Sirve el **cuscús perlado** en platos y agrega encima la **salsa de queso griego**. Añade las **setas portobello** caramelizadas que reservaste sobre el plato.

¡Que aproveche!

¡Recíclame!



¡Ponle nota, chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

