



Calabaza caramelizada con queso de cabra sobre cuscús con espinacas

Vegetariano

Cocinando: 25 min • Listo en: 30 min

9



Calabaza violín a dados



Caldo vegetal



Tomate concentrado



Comino en polvo



Tomillo seco



Brotes de espinacas



Rulo de queso de cabra



Cuscús

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

Antes de empezar

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

Utensilios necesarios:

Sartén grande, cazo con tapa, jarra medidora, bol mediano, papel film, bol pequeño, rallador fino.

Ingredientes

	2P	4P
Calabaza violín a dados*	300 gramos	600 gramos
Caldo vegetal 10	1 sobre	2 sobres
Tomate concentrado	1 sobre	2 sobres
Comino en polvo	1 sobre	2 sobres
Tomillo seco	1 sobre	2 sobres
Brotos de espinacas*	1 unidad	2 unidades
Rulo de queso de cabra* 7	1 paquete	2 paquetes
Cuscús 13	150 gramos	300 gramos
Ajo	1 unidad	2 unidades
Mantequilla	1 cucharada	2 cucharadas
Agua para el caldo	350 ml	700 ml
Agua para el cuscús	150 ml	300 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	354 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2389/ 571	676/ 162
Grasas (g)	10,5	3,0
de las cuales saturadas (g)	6,8	1,9
Carbohidratos (g)	67,7	19,2
de los cuales azúcares (g)	4,6	1,3
Proteínas (g)	19,4	5,5
Sal (g)	1,6	0,5

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.



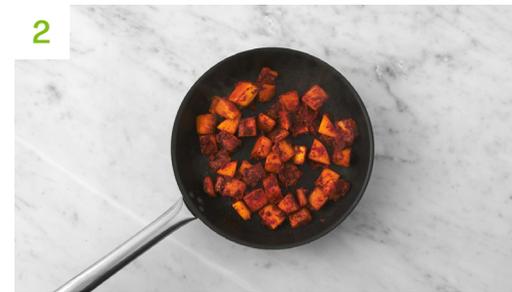
Prepara el caldo

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! En una jarra medidora, agrega el **agua para el caldo** (ver cantidad en ingredientes) y el **caldo vegetal** en polvo y mezcla bien. Pela y ralla el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). En un bol pequeño, mezcla el **ajo rallado**, el **tomillo seco**, el **tomate concentrado** y el **comino**.



Cuece el cuscús

En un cazo, agrega el **agua para el cuscús** (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, agrégalo 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 la calabaza

En una sartén grande, calienta a fuego medio-alto un chorrito de **aceite** y la **mantequilla** (ver cantidad en ingredientes). Cuando la **mantequilla** se haya derretido, agrega la **calabaza a dados** y cocina 3 min por lado a fuego medio, hasta que se dore por completo. Luego, agrega el **tomate concentrado** con **especias** del bol y cocina a fuego medio-bajo 1 min más, mientras remueves para integrar los ingredientes y que la **calabaza** quede cubierta.



Combina los ingredientes

En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Luego, agrega las **espinacas** y cocina 1-2 min, hasta que reduzcan su tamaño. Luego, agrega el **cuscús** cocido y saltea 1-2 min, removiendo para integrar. Prueba y rectifica de **sal** y **pimienta**.



Carameliza la calabaza

En la sartén, añade el **caldo** de la jarra medidora, remueve para integrar y lleva a ebullición. Deja que la **salsa** hierva durante 11-13 min a fuego medio, borboteando suavemente, y remueve ocasionalmente, hasta que la **salsa** espese y la **calabaza** esté tierna. Prueba y **salpimienta** al gusto. Cuando esté lista, retira de la sartén y reserva.

CONSEJO: Puedes cocinar 1 min más a fuego alto para reducir la salsa si es necesario.



Emplata y disfruta

Desmenuza el **queso de cabra**. Sirve el **cuscús** con **espinacas** en la base de los platos y cubre con la **calabaza** caramelizada. Acaba el plato agregando el **queso de cabra** al gusto.

¡Que aproveche!

¡Recíclame!



¡Ponle nota, chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

