

Cerdo especiado con espinacas y almendras sobre ensalada de cuscús y pepino

Exprés • Una sartén

Cocinando: 15 min • Listo en: 15 min

17



Carne de cerdo picada



Cuscús



Pepino



Tomate



Almendras laminadas



Pasta de curry korma



Brotos de espinacas



Caldo de ternera

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

Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.

Lava tus frutas y verduras.

Utensilios necesarios:

Bol, jarra medidora, sartén, papel film, ensaladera, espátula.

Ingredientes

	2P	4P
Carne de cerdo picada* 14)	250 gramos	500 gramos
Cuscús 13)	150 gramos	300 gramos
Pepino	1 unidad	2 unidades
Tomate	1 unidad	2 unidades
Almendras laminadas 2)	15 gramos	30 gramos
Pasta de curry korma	1 sobre	2 sobres
Brotes de espinacas*	1 unidad	2 unidades
Caldo de ternera	1 sobre	2 sobres
Vinagre de vino tinto	2 cucharaditas	4 cucharaditas
Agua	150 ml	300 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	462 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	3167/ 757	686/ 164
Grasas (g)	30,4	6,6
de las cuales saturadas (g)	8,1	1,8
Carbohidratos (g)	64,0	13,9
de los cuales azúcares (g)	6,6	1,4
Proteínas (g)	34,2	7,4
Sal (g)	2,6	0,6

Alérgenos

2) Frutos secos **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.

¡Recíclame!



Cuece el cuscús

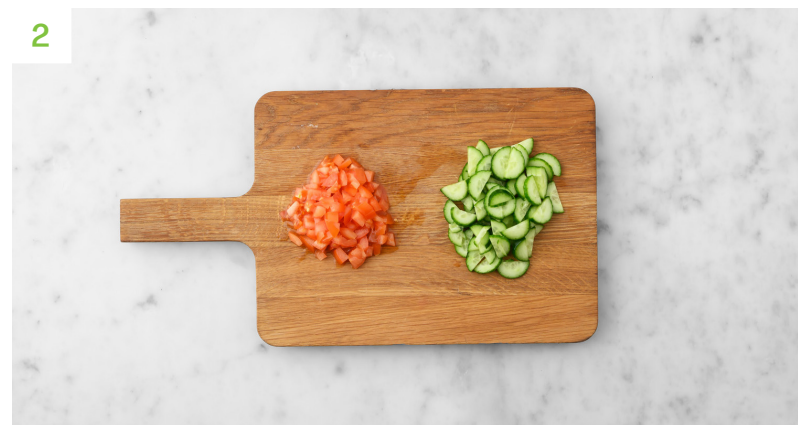
¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! En una sartén, agrega el **agua** (ver cantidad en ingredientes) y una pizca de **sal** y lleva a ebullición. En un bol mediano, agrega el **cuscús** y un chorrito de **aceite**. Cuando el **agua** hierva, agrégalo al bol con el **cuscús** y remueve. Luego, tapa el bol con papel film y deja que el **cuscús** absorba el **agua** durante 5 min. Luego, separa el **cuscús** con un tenedor.



Cocina la carne

En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Agrega la **carne de cerdo** y, con una espátula, desmenúzala para que se cueza uniformemente. Cocina 4-5 min, hasta que se dore. **Salpimenta**. Luego, agrega la **pasta de curry korma**, el **caldo de ternera**, el **tomate** y las **espinacas** restantes y cocina 2 min más, removiendo para integrar.

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



Prepara las verduras

Corta el **tomate** por la mitad, luego, corta en cubos pequeños. Retira los extremos del **pepino** y córtalo por la mitad a lo largo. Luego, corta en medias lunas de 0,5-1 cm. En una ensaladera, agrega $\frac{1}{4}$ de las **espinacas**, el **pepino**, un chorrito de **aceite** y el **vinagre de vino tinto** (ver cantidad en ingredientes). **Salpimenta** y remueve.



Combina y emplata

En la ensaladera, agrega el **cuscús**, **salpimenta** al gusto y remueve. Luego, sirve la **ensalada de cuscús** en platos y cubre con la **carne de cerdo** con **verduras** y su **salsa**. Acaba el plato agregando las **almendras** laminadas.

¡Que aproveche!

¡Ponle nota, chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

