



Cuscús con garbanzos crujientes y queso griego con tomate y calabacín al horno

Vegetariano

Cocinando: 25 min • Listo en: 40 min

4



Garbanzos



Calabacín



Tomate



Cuscús perlado



Queso griego



Caldo vegetal



Tomillo seco



Pimentón ahumado

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

Antes de empezar

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

Utensilios necesarios:

Bandeja de horno con papel de horno, colador, sartén grande, jarra medidora, papel de cocina.

Ingredientes

	2P	4P
Garbanzos 14)	390 gramos	780 gramos
Calabacín*	1 unidad	2 unidades
Tomate	1 unidad	2 unidades
Cuscús perlado 13)	150 gramos	300 gramos
Queso griego* 7)	100 gramos	200 gramos
Caldo vegetal 10)	1 sobre	2 sobres
Tomillo seco	1 sobre	2 sobres
Pimentón ahumado 9)	1 sobre	2 sobres
Ajo	1 unidad	2 unidades
Agua	350 ml	700 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	562 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	3017/ 721	537/ 128
Grasas (g)	17,0	3,0
de las cuales saturadas (g)	8,7	1,5
Carbohidratos (g)	75,3	13,4
de los cuales azúcares (g)	4,3	0,8
Proteínas (g)	29,0	5,2
Sal (g)	3,3	0,6

Alérgenos

7) Leche **9)** Mostaza **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.

¡Recíclame!



Prepara los ingredientes

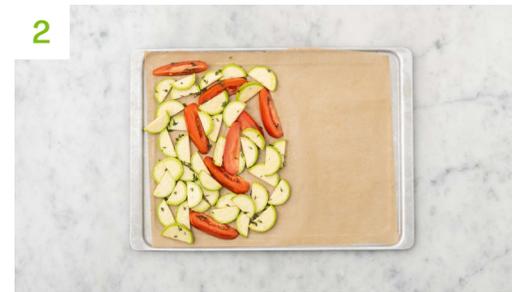
¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Precalienta el horno a 220°C. Corta el **calabacín** por la mitad, luego, retira los extremos y corta en medias lunas de 0,5-1 cm. Corta el **tomate** por la mitad, luego, corta cada mitad en 4 gajos. Pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Escurre los **garbanzos** y sécalos bien con papel de cocina.



Cocina el cuscús

En una sartén, agrega un chorrito de **aceite** y el **ajo**. Cocina a fuego medio 1-2 min. Agrega el **cuscús perlado** y cocina 1 min, removiendo ocasionalmente. Añade el **agua** (ver cantidad en ingredientes), el **caldo vegetal** en polvo y el **tomillo seco** restante y lleva a ebullición. Cuando hierva, baja a fuego medio-bajo y cocina 15-18 min, removiendo ocasionalmente, hasta que el **cuscús** esté tierno.

CONSEJO: Si el agua se ha consumido y el cuscús no está listo, agrega tanta agua como necesites.



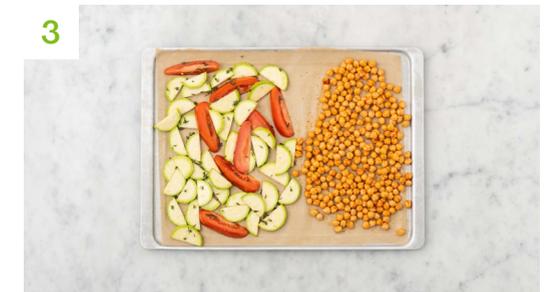
Adereza los vegetales

En un lado de una bandeja de horno con papel de horno, agrega el **calabacín** y el **tomate**. Agrega la mitad del **tomillo seco**, un chorrito de **aceite**, **sal** y **pimienta** y remueve para que los **vegetales** queden bien aderezados.



Agrega las verduras y combina

Desmenuza con las manos el **queso griego** en trozos medianos. Cuando las **verduras** estén horneadas, agrega el **calabacín**, el **tomate** y la mitad del **queso griego** a la sartén con el **cuscús perlado**. **Salpimienta** y remueve para integrar todos los ingredientes.



Hornea los vegetales y garbanzos

Coloca los **garbanzos** en la otra mitad de la bandeja de horno y agrega encima el **pimentón ahumado** y un chorrito de **aceite**. **Salpimienta** y remueve para que queden bien aderezados. Hornea los **vegetales** y **garbanzos** a media altura 20-25 min, hasta que los **garbanzos** estén dorados y los **vegetales** queden tiernos. Remueve por separado a mitad de cocción.

CONSEJO: Es normal que los garbanzos salten al hornearse.



Emplata y disfruta

Sirve el **cuscús perlado** con **verduras** en platos hondos y cubre con los **garbanzos** asados. Acaba agregando sobre el plato el **queso griego** restante.

¡Que aproveche!

¡Ponle nota, chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

