

Cuscús perlado con portobellos caramelizados con espinacas y salsa de queso griego

Familia Vegetariano • Una olla

12



Cuscús perlado



Portobello



Brotos de espinacas



Queso griego



Cebolla



Caldo vegetal

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

Cocinando: 20 mins
Listo en: 35 mins



El proceso de caramelización puede ser largo y tedioso, aunque el resultado es muy sabroso y siempre bienvenido en un plato. Sin embargo, hemos desarrollado un proceso para que puedas disfrutar unas setas caramelizadas con cuscús perlado invirtiendo menos tiempo y utilizando solo una olla.

Antes de empezar

Planifica qué receta cocinarás primero según la caducidad de sus ingredientes y limpia las frutas y verduras. ¡No olvides lavarte las manos!

Utensilios necesarios:

Bol, jarra medidora, olla con tapa, 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) | 2485/ | 675/ |
| Grasas (g) | 34,4 | 9,3 |
| de las cuales saturadas (g) | 11,5 | 3,1 |
| Carbohidratos (g) | 67,8 | 18,4 |
| de los cuales azúcares (g) | 8,5 | 2,3 |
| Proteínas (g) | 20,7 | 5,6 |
| Sal (g) | 2,4 | 0,7 |

Allergens

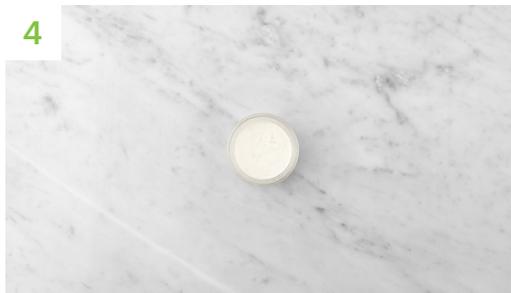
7) Leche **10)** Apio **13)** Cereales que contienen gluten.

Para más información de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en el envase de cada ingrediente.



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.



Prepara la salsa

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



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 el **azúcar** y el **agua** (ver cantidad en ingredientes de ambos) y mezcla bien. Luego, 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 ⅓ 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 debe quedar tierno, sin estar totalmente blando.

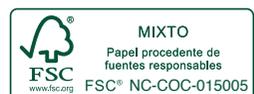


Emplata y disfruta

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.

