



# Calabaza caramelizada con queso de cabra sobre cuscús con espinacas

Vegetariano

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.

Cocinando: 25 mins  
Listo en: 30 mins



La calabaza violín se destaca por su distintiva forma alargada, que recuerda a la de un violín. Su piel es de color beige claro y su pulpa, de un intenso tono naranja, ofrece un sabor dulce y suave. Este vegetal versátil es ideal para una amplia variedad de platos, desde sopas hasta postres, gracias a su textura cremosa y su dulce sabor.

## 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:

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 <b>10)</b>          | 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* <b>7)</b> | 1 paquete   | 2 paquetes   |
| Cuscús <b>13)</b>                 | 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 | 361 g      | 100 g     |
| Valor energético (kJ/kcal)             | 2619/      | 726/      |
| Grasas (g)                             | 37,5       | 10,4      |
| de las cuales saturadas (g)            | 13,9       | 3,9       |
| Carbohidratos (g)                      | 67,8       | 18,8      |
| de los cuales azúcares (g)             | 4,6        | 1,3       |
| Proteínas (g)                          | 19,4       | 5,4       |
| Sal (g)                                | 1,6        | 0,5       |

## 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.



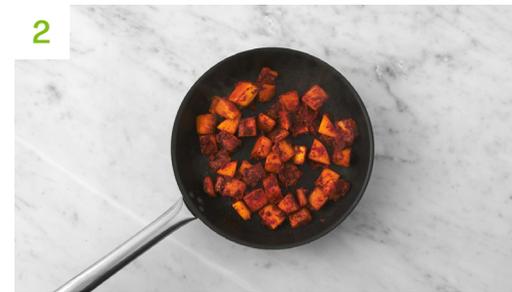
### Prepara el caldo

¡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 **salpimenta** 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.

**SABÍAS QUE:** Los carotenos son un pigmento natural presente en vegetales como la zanahoria o la calabaza y son responsables de aportar su intenso y natural color anaranjado.

### ¡Que aproveche!

**¡Ponle nota, chef!**  
Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.



¡Recíclame!

