

Queso frito sobre cuscús con verduras con cintas de calabacín aderezadas y mermelada de fresa

Familia Vegetariano

9



Queso estilo chipriota



Calabacín



Cuscús



Maíz dulce



Menta



Lima



Pimiento verde italiano



Mermelada de fresa

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

Cocinando: 30 mins
Listo en: 40 mins



La mezcla de queso y dulce es una combinación que ha existido por siglos y que ha tenido éxito por la adictiva combinación del salado del queso con la dulzura, en este caso, de la mermelada. Desde mesas mediterráneas hasta la cocina francesa, esta delicia sigue siendo popular y versátil, siendo perfecta para picar o como parte de un postre.

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:

Papel de cocina, sartén grande, cazo con tapa, jarra medidora, bol mediano, bol para mezclar, pelador, papel film, plato, bol pequeño, pinzas, rallador fino.

Ingredientes

	2P	4P
Queso estilo chipriota* 7)	200 gramos	400 gramos
Calabacín*	1 unidad	2 unidades
Cuscús 13)	150 gramos	300 gramos
Maíz dulce	140 gramos	280 gramos
Menta	½ unidad	1 unidad
Lima	½ unidad	1 unidad
Pimiento verde italiano	1 unidad	2 unidades
Mermelada de fresa	50 gramos	100 gramos
Agua	150 ml	300 ml
Ajo	1 unidad	2 unidades
Harina	2 cucharadas	4 cucharadas
Aceite para freír	150 ml	300 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	610 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	4992/ 1193	818/ 196
Grasas (g)	79,2	13,0
de las cuales saturadas (g)	23,0	3,8
Carbohidratos (g)	108,6	17,8
de los cuales azúcares (g)	23,2	3,8
Proteínas (g)	33,9	5,6
Sal (g)	2,8	0,5

Allergens

7) Leche 13) Cereales que contienen gluten.

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

¡Recíclame!



Cuece el cuscús

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! En un cazo, agrega el **agua** (ver cantidad en ingredientes) y **sal** y lleva a ebullición. En un bol mediano, agrega el **cuscús** y un chorrito de **aceite**. Cuando el **agua** hierva, agrégala 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.



Combina los ingredientes

Cuando el **cuscús** esté listo, agrégalo a la sartén con las **verduras** salteadas. Escurre el **maíz dulce** y añádelo también a la sartén, mezcla bien y cocina a fuego alto durante 1 min, removiendo para integrar los ingredientes. Prueba y **salpimenta** al gusto. Cuando esté listo, sirve el **cuscús con verduras** en un lado de los platos.



Prepara el calabacín

Haz cintas a lo largo del **calabacín** con un pelador, hasta que llegues al interior, más blando y con semillas. Corta el interior del **calabacín** en dados de 0,5 cm. Ralla la piel de media **lima** (doble para 4p). Deshoja y pica la mitad de la **menta** (doble para 4p). En un bol, agrega las cintas de **calabacín**, el zumo de media **lima** (doble para 4p), la **menta** picada y un chorrito de **aceite**. **Salpimenta**, mezcla bien y reserva hasta el emplatado.

CONSEJO: Ralla únicamente la parte exterior del cítrico, sin llegar a la parte blanca.



Fríe el queso

Seca el **queso estilo chipriota** y córtalo en cubos de 2 cm. En un plato, agrega la **harina** (ver cantidad en ingredientes) y enharina el **queso**. En el cazo, calienta a fuego medio el **aceite para freír** (ver cantidad en ingredientes). Cuando esté caliente, fríe el **queso** 2 min, hasta que se dore. Luego, retira con cuidado con ayuda de unas pinzas y reserva en un plato con papel de cocina para retirar el exceso de aceite.



Cocina las verduras

Corta el **pimiento** por la mitad y quítale las semillas. Luego, córtalo en dados de 0,5 cm. Pela y pica finamente el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). En una sartén, agrega un chorrito de **aceite** junto con el **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min o hasta que se dore. Luego, agrega el **pimiento** y el **calabacín** a dados, **salpimenta** y cocina 4-5 min a fuego medio-alto, removiendo frecuentemente, hasta que se doren.



Emplata y disfruta

En un bol pequeño, mezcla la **mermelada de fresa** con un chorrito de **agua**. Sirve las cintas de **calabacín** aderezadas en el plato, junto al **cuscús**, y añade el **queso frito**. Agrega **ralladura de lima** al gusto sobre el **queso** y coloca la **mermelada de fresa** a un lado del plato para acompañar al gusto.

¡Que aproveche!

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

