

Calabaza caramelizada con queso de cabra sobre cuscús con espinacas

Vegetariano

12



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 10) | 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* 7) | ½ paquete | 1 paquete |
| Cuscús 13) | 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 |

Alérgenos

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.



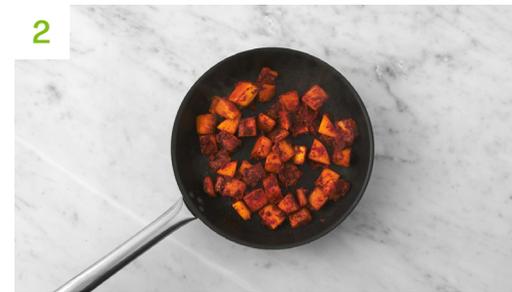
1 Prepara el caldo

¡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**.



4 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.



2 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.



5 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**.



3 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 **salpimienta** 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.



6 Emplata y disfruta

Desmenuza la mitad del **queso de cabra** (doble para 4p). 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.

SABIAS QUE: Las espinacas se componen en un 90% por agua, que se evapora al calentarlas, lo que produce que su tamaño se reduzca en gran medida.

¡Que aproveche!

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



¡Recíclame!

