

# Cerdo especiado con espinacas y almendras sobre ensalada de cuscús y pepino

Exprés • Una sartén

5



Carne de cerdo picada



Cuscús



Pepino



Tomate



Almendras laminadas



Pasta de curry korma



Brotes de espinacas



Caldo de ternera

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, vinagre de vino tinto, agua.

Cocinando: 15 mins  
Listo en: 15 mins



¿Conoces las propiedades de las almendras? Son ricas en grasas saludables, proteínas, fibra, vitaminas y minerales y son conocidas por sus propiedades antioxidantes, beneficios para el corazón y regulación del azúcar en sangre. En esta rapidísima receta, las almendras aportarán un toque crujiente y acompañarán este cerdo con espinacas sobre ensalada de cuscús.



## 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, sartén, papel film, ensaladera, espátula.

## Ingredientes

	2P	4P
Carne de cerdo picada* <b>14)</b>	250 gramos	500 gramos
Cuscús <b>13)</b>	150 gramos	300 gramos
Pepino	1 unidad	2 unidades
Tomate	1 unidad	2 unidades
Almendras laminadas <b>2)</b>	15 gramos	30 gramos
Pasta de curry korma	1 sobre	2 sobres
Brotos de espinacas*	1 unidad	2 unidades
Caldo de ternera	1 sobre	2 sobres
Vinagre de vino tinto	2 cucharaditas	4 cucharaditas
Agua	150 ml	300 ml

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	467 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	3184/ 761	682/ 163
Grasas (g)	51,7	11,1
de las cuales saturadas (g)	11,2	2,4
Carbohidratos (g)	67,3	14,4
de los cuales azúcares (g)	8,7	1,9
Proteínas (g)	35,1	7,5
Sal (g)	2,6	0,5

## Alérgenos

**2)** Frutos secos **13)** Cereales que contienen gluten **14)** Sulfitos.

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

¡Recíclame!



## 1 Cuece el cuscús

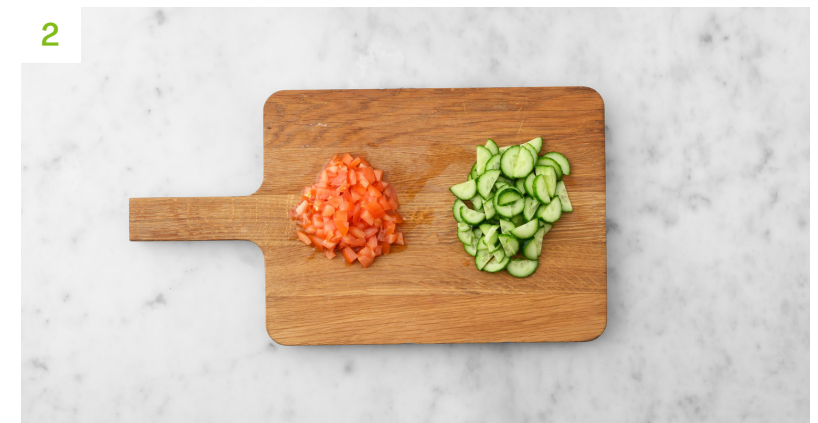
¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! En una sartén, agrega el **agua** (ver cantidad en ingredientes) y una pizca de **sal** y lleva a ebullición. En un bol mediano, agrega el **cuscús** y un chorrito de **aceite**. Cuando el **agua** hierva, agrégalo al bol con el **cuscús** y remueve. Luego, tapa el bol con papel film y deja que el **cuscús** absorba el **agua** durante 5 min. Luego, separa el **cuscús** con un tenedor.



## 3 Cocina la carne

En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Agrega la **carne de cerdo** y, con una espátula, desmenúzala para que se cocine uniformemente. Cocina 4-5 min, hasta que se dore. **Salpimienta**. Luego, agrega la **pasta de curry korma**, el **caldo de ternera**, el **tomate** y las **espinacas** restantes y cocina 2 min más, removiendo para integrar.

**RECUERDA:** Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular carne cruda.



## 2 Prepara las verduras

Corta el **tomate** por la mitad, luego, corta en cubos pequeños. Retira los extremos del **pepino** y córtalo por la mitad a lo largo. Luego, corta en medias lunas de 0,5-1 cm. En una ensaladera, agrega  $\frac{1}{4}$  de las **espinacas**, el **pepino**, un chorrito de **aceite** y el **vinagre de vino tinto** (ver cantidad en ingredientes). **Salpimienta** y remueve.



## 4 Combina y emplata

En la ensaladera, agrega el **cuscús**, **salpimienta** al gusto y remueve. Luego, sirve la **ensalada de cuscús** en platos y cubre con la **carne de cerdo** con **verduras** y su **salsa**. Acaba el plato agregando las **almendras laminadas**.

¡Que aproveche!

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

