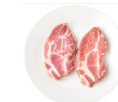


Bol cajún con cabeza de lomo marinada sobre cuscús con brócoli y vinagreta de mostaza

Exprés • Una sartén

19



Cabeza de lomo



Cuscús



Floretes de brocoli



Caldo vegetal



Limón



Mix de especias Cajún



Miel



Mostaza

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

Cocinando: 15 mins
Listo en: 15 mins



¿Conoces la cocina cajún? Fue desarrollada por los descendientes de franceses en Luisiana, Estados Unidos, y combina los sabores e ingredientes locales con otros de influencia africana y nativo americana. En esta receta, utilizamos las especias cajún, de sabor intenso, para marinar la cabeza de lomo.

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, plato hondo, bol grande, sartén grande, tapa, papel film, varillas.

Ingredientes

	2P	4P
Cabeza de lomo*	2 unidades	4 unidades
Cuscús 13)	150 gramos	300 gramos
Floretes de brocoli	400 gramos	800 gramos
Caldo vegetal 10)	1 sobre	2 sobres
Limón	½ unidad	1 unidad
Mix de especias Cajún 14)	1 sobre	2 sobres
Miel	1 paquete	2 paquetes
Mostaza 9)	1 sobre	2 sobres
Agua	150 ml	300 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	468 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	3378/ 807	722/ 173
Grasas (g)	50,0	10,7
de las cuales saturadas (g)	11,7	2,5
Carbohidratos (g)	69,8	14,9
de los cuales azúcares (g)	12,7	2,7
Proteínas (g)	42,0	9,0
Sal (g)	1,4	0,3

Alérgenos

9) Mostaza **10)** Apio **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!



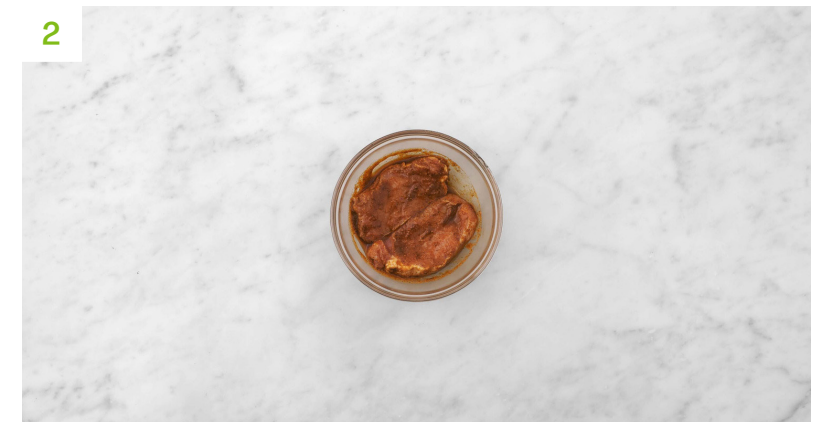
Cocina el cuscús

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



Cocina las verduras

En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Agrega los **floretes de brócoli** y saltea 1 min. Luego, añade un chorrito de **agua**, tapa la sartén y cocina a fuego medio 5-6 min, hasta que esté tierno. **Salpimienta** al gusto y retira de la sartén. En un bol, añade la **mostaza**, zumo de **limón** al gusto, un chorrito generoso de **aceite**, **sal** y **pimienta**. Mezcla con varillas para emulsionar la **vinagreta**.



Marina el lomo

Corta la mitad del **limón** (doble para 4) en gajos. En un bol pequeño, mezcla el zumo de un gajo de **limón** (doble para 4p), un chorrito de **aceite**, las **especias cajún**, **sal** y **pimienta**. Coloca la **cabeza de lomo** en un plato hondo y añade encima el **aderezo**, asegurándote de que queda cubierto. **RECUERDA:** Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular carne cruda.



Cocina el lomo y emplata

En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Agrega la **cabeza de lomo** marinada y cocina 2-3 min, hasta que se dore. Retira del fuego, añade la **miel** y remueve. Corta el **lomo** en tiras finas. Cuando el **cuscús** esté listo, agrega al bol el **brócoli** y la **vinagreta de mostaza** y remueve bien. Sirve el **cuscús** con **brócoli** en la base de los platos y cubre con la **cabeza de lomo** marinada.

¡Que aproveche!

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

