

Cuscús en salsa de hierbas con queso griego con pepino y semillas de calabaza tostadas

Vegetariano Rápido

11



Queso griego



Semillas de calabaza



Cebolla



Rúcula



Cuscús perlado



Menta



Perejil



Pepino

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

Cocinando: 25 mins
Listo en: 25 mins



Si pensabas que una ensalada no era lo que estabas buscando, estamos seguros de que cambiarás de idea cuando pruebes esta receta que combina el cuscús perlado con queso griego, pepino y semillas de calabaza. Además, este plato contribuye a una dieta equilibrada, se prepara en solo 25 minutos y, por si fuera poco, es vegetariano.

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:

Fuente para el horno, colador, túrmix, bol grande, cazo con tapa, jarra medidora, pelador, sartén pequeña.

Ingredientes

	2P	4P
Queso griego* 7)	100 gramos	200 gramos
Semillas de calabaza	10 gramos	20 gramos
Cebolla	1 unidad	2 unidades
Rúcula*	50 gramos	100 gramos
Cuscús perlado 13)	150 gramos	300 gramos
Menta	½ unidad	1 unidad
Perejil	½ unidad	1 unidad
Pepino	1 unidad	2 unidades
Agua	500 ml	1000 ml
Orégano	2 cucharaditas	4 cucharaditas
Vinagre de vino tinto	2 cucharaditas	4 cucharaditas

*Conservar en la nevera

Información nutricional

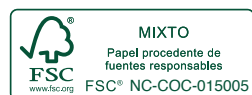
	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	378 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2531/ 605	671/ 160
Grasas (g)	36,6	9,7
de las cuales saturadas (g)	12,1	3,2
Carbohidratos (g)	65,5	17,4
de los cuales azúcares (g)	8,4	2,2
Proteínas (g)	20,5	5,4
Sal (g)	1,6	0,4

Alérgenos

7) Leche 13) Cereales que contienen gluten

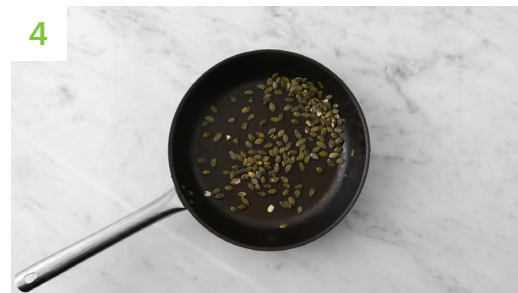
Para más información de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en el envase de cada ingrediente.

¡Recíclame!



Cocina el cuscús

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Precalienta el horno a 220°C. En un cazo, agrega el **agua** (ver cantidad en ingredientes) y una pizca de **sal** y lleva a ebullición. Cuando el **agua** hierva, añade el **cuscús perlado** y baja a fuego medio. Cocina 13-15 min o hasta que el **cuscús** se ablande. Escúrralo y reserva en un bol grande. Añade un chorrito de **aceite**, **salpimenta** y remueve para que se separe.



Tuesta las semillas

Calienta un sartén a fuego medio-alto sin aceite y tuesta las **semillas de calabaza** 1-2 min, hasta que se doren. Una vez listas, agrega casi todas al bol con el **cuscús**, reservando algunas para el emplatado. Deshoja y pica la mitad del **perejil** y de la **menta** (doble para 4p de ambos). Agrega la mitad del **perejil** picado y de la **menta** picada al bol con el **cuscús**.

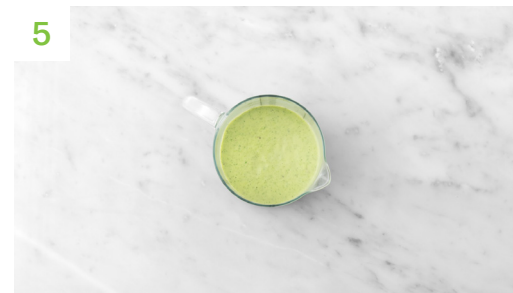
CONSEJO: Presta atención a las semillas, es fácil que se quemem.



Hornea el queso y la cebolla

Pela la **cebolla**, divídela en dos y córtala en tiras finas. En una fuente para horno, agrega la **cebolla** y coloca el **queso griego** encima. Espolvorea con el **orégano** (ver cantidad en ingredientes) y agrega un chorrito generoso de **aceite** y **pimienta** al gusto. Hornea a media altura durante 12-14 min.

CONSEJO: Utiliza una fuente de horno de un tamaño adecuado para la cantidad de comensales.



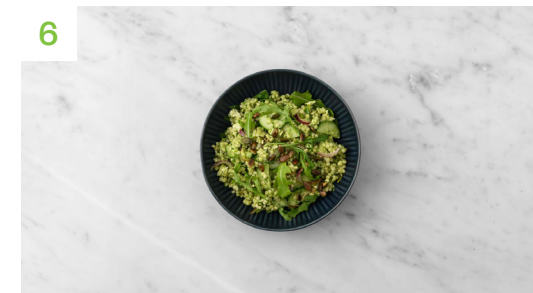
Prepara la salsa

En la jarra medidora, mezcla el **perejil** restante, la **menta** restante, la mitad de la **rúcula**, un chorrito de **aceite**, un chorrito de **agua** y el **vinagre de vino tinto** (ver cantidad en ingredientes). **Salpimenta** y, con ayuda de un túrmix, tritura hasta que quede una **salsa** lisa y homogénea.



Prepara el pepino

Retira los extremos del **pepino** y córtalo por la mitad a lo largo. Luego, corta cada mitad en medias lunas de 0,5-1 cm y agrégalo al bol con el **cuscús**. Cuando la **cebolla** y el **queso griego** estén listos, agrégalos también al bol con el **cuscús** y el **pepino** y remueve.



Emplata y disfruta

En el bol del cuscús, añade la **salsa de hierbas aromáticas** y la **rúcula** restante y mezcla bien. Sirve la **ensalada de cuscús y queso griego** en platos hondos y cubre con las **semillas de calabaza** reservadas.

¡Que aproveche!

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

