

Bol de cerdo al estilo del Medio Oriente con cuscús y salsa de yogur y pepino

Rápido **Picante**

18



Cuscús



Tomate concentrado



Caldo vegetal



Cabeza de lomo



Yogur griego



Pepino



Cebolla



Mezcla de especias
Harissa

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

Cocinando: 20 mins
Listo en: 25 mins



La gastronomía de Medio Oriente se caracteriza por el uso de especias en legumbres, verduras y carnes y algunos de los platos más representativos son el hummus, el falafel o el shawarma. Nosotros tomamos todos estos platos como inspiración para ofrecerte este sabroso cerdo marinado servido sobre cuscús y acompañado con una salsa fresca de pepino.

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, rallador, bol grande, jarra medidora, sartén.

Ingredientes

	2P	4P
Cuscús 13)	150 gramos	300 gramos
Tomate concentrado	1 sobre	2 sobres
Caldo vegetal 10)	1 sobre	2 sobres
Cabeza de lomo*	2 unidades	4 unidades
Yogur griego* 7)	1 unidad	2 unidades
Pepino	1 unidad	2 unidades
Cebolla	1 unidad	2 unidades
Mezcla de especias Harissa	1 sobre	2 sobres
Agua para el cuscús	150 ml	300 ml
Agua para la salsa	50 ml	100 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	498 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	3510/	706/
Grasas (g)	54,2	10,9
de las cuales saturadas (g)	15,2	3,1
Carbohidratos (g)	72,5	14,6
de los cuales azúcares (g)	13,6	2,7
Proteínas (g)	37,5	7,5
Sal (g)	2,2	0,4

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.



Marina el cerdo

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Corta la **cabeza de lomo** en tiras de 1 cm y añádela a un bol. Agrega las **especias harissa**, un chorrito de **aceite**, **sal** y **pimienta**. Mezcla para que quede aderezado y reserva en la nevera.

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



Cocina el cuscús

En una sartén, agrega el **agua para el cuscús** (ver cantidad en ingredientes), el **caldo vegetal** en polvo y **sal** y lleva a ebullición. En un bol mediano, agrega el **cuscús** y un chorrito de **aceite**. Cuando el **caldo** hierva, agrégalo al bol con el **cuscús** y remueve. Seguidamente, tapa el bol y deja que el **cuscús** absorba el **caldo** durante 5 min. Luego, separa el **cuscús** con un tenedor.



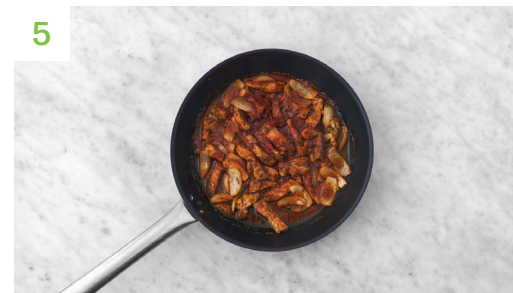
Dora el cerdo

Ralla el **pepino**. En un bol, agrega el **pepino** y **sal** y deja reposar hasta el paso 5. Pela la **cebolla**, divídela en dos y corta cada mitad en tiras de 2 cm. En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Luego, agrega la **cabeza de lomo**, **salpimienta** y cocina 2-3 min, hasta que se dore. Retira y reserva.



Cocina la cebolla

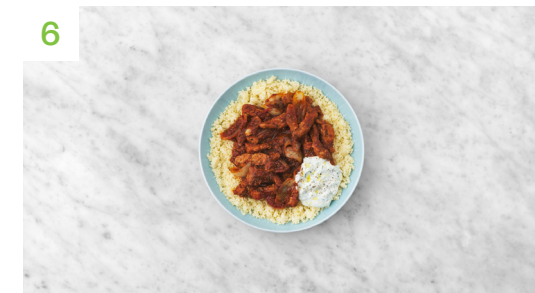
En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Luego, agrega la **cebolla** y una pizca de **sal** y cocina 5-6 min, removiendo frecuentemente, hasta que se dore un poco. Agrega el **tomate concentrado** y cocina 1 min, removiendo.



Combina los ingredientes

En la sartén, añade el **agua para la salsa** (ver cantidad en ingredientes) y el **cerdo** y cocina a fuego medio-alto 1-2 min, hasta que quede bien hecho. Escurre bien el **pepino** y presiona con papel de cocina para eliminar el excedente de agua. En un bol, mezcla el **pepino** rallado, el **yogur griego**, un chorrito de **aceite**, **sal** y **pimienta**.

CONSEJO: Puedes agregar un chorrito de agua si prefieres la salsa menos espesa.



Emplata y disfruta

Sirve el **cuscús** en la base de los platos y agrega encima la **cabeza de lomo** con su **salsa**. Coloca en un lado del plato la **salsa de pepino** y añade encima un chorrito de **aceite**.

¡Que aproveche!

¡Recíclame!



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

