

Cuscús perlado con portobellos caramelizados con espinacas y salsa de queso griego

Familia Vegetariano • Una olla

11



Cuscús perlado



Portobello



Brotos de espinacas



Queso griego



Cebolla



Caldo vegetal

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

Cocinando: 20 mins
Listo en: 35 mins



El proceso de caramelización puede ser largo y tedioso, aunque el resultado es muy sabroso y siempre bienvenido en un plato. Sin embargo, hemos desarrollado un proceso para que puedas disfrutar unas setas caramelizadas con cuscús perlado invirtiendo menos tiempo y utilizando solo una olla.

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, olla con tapa, varillas.

Ingredientes

	2P	4P
Cuscús perlado 13)	150 gramos	300 gramos
Portobello	250 gramos	500 gramos
Brotos de espinacas*	1 unidad	2 unidades
Queso griego* 7)	100 gramos	200 gramos
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Caldo vegetal 10)	1 sobre	2 sobres
Azúcar	2 cucharaditas	4 cucharaditas
Agua	75 ml	150 ml
Agua para el cuscús	450 ml	900 ml
Agua para la salsa	20 ml	40 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	368 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2524/603	686/164
Grasas (g)	34,4	9,3
de las cuales saturadas (g)	11,6	3,2
Carbohidratos (g)	68,7	18,7
de los cuales azúcares (g)	8,5	2,3
Proteínas (g)	20,8	5,7
Sal (g)	2,5	0,7

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.



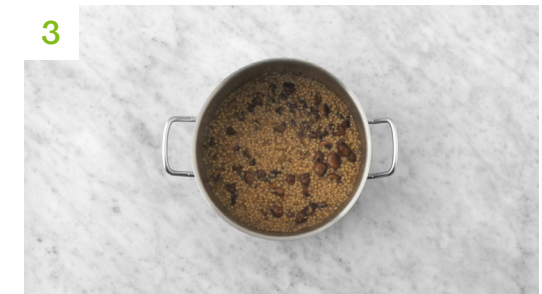
Prepara los ingredientes

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Limpia los **portobellos** con un paño húmedo y retira el extremo del pie. Luego, córtalos en cuartos. Pela la **cebolla**, divídela en dos y corta una mitad (doble para 4p) en daditos pequeños.



Carameliza las setas

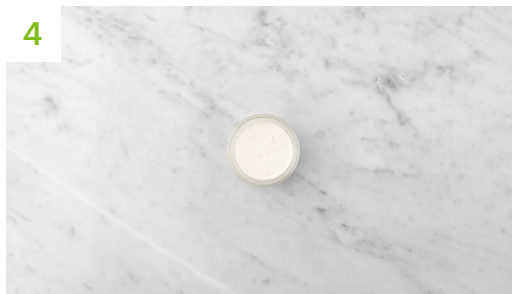
En una olla, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Luego, agrega las **setas portobello** y saltea 4-5 min, removiendo regularmente. Añade el **azúcar** y el **agua** (ver cantidad en ingredientes de ambos), mezcla y cocina a fuego bajo y con la olla tapada 7-8 min, removiendo de vez en cuando, hasta que el líquido se evapore. Cuando los **portobellos** estén listos, retira ½ de la olla y reserva en un bol.



Cocina el cuscús

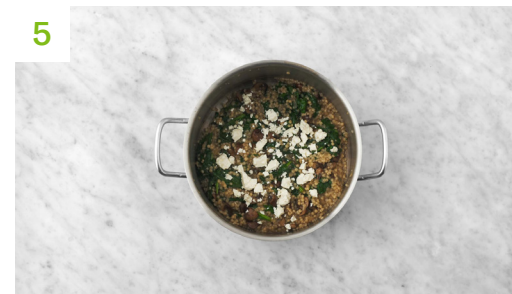
En la olla con el resto de los **portobellos**, agrega la **cebolla** y un chorrito de **aceite** y cocina a fuego medio 3-4 min más, removiendo frecuentemente. **Salpimienta**. Añade el **cuscús perlado** y cocina 1-2 min. Luego, agrega el **agua para el cuscús** (ver cantidad en ingredientes) y el **caldo vegetal** y lleva a ebullición. Cuando hierva, baja a fuego medio y cocina 15-16 min, removiendo. **Salpimienta** al gusto.

CONSEJO: El cuscús perlado debe quedar tierno, sin estar totalmente blando.



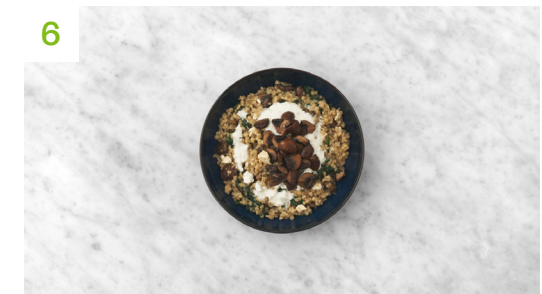
Prepara la salsa

En un bol, agrega la mitad del **queso griego**, el **agua para la salsa** (ver cantidad en ingredientes), un chorrito de **aceite** y **pimienta**. Mezcla enérgicamente con varillas hasta que quede una **salsa** homogénea. Desmenuza el **queso griego** restante en trozos medianos.



Combina los ingredientes

Cuando queden 2 min para que el **cuscús perlado** esté listo, agrega las **espinacas** y cocina el tiempo restante, hasta que reduzcan su tamaño. Luego, agrega el **queso griego** desmenuzado y remueve para integrar los ingredientes. Prueba y rectifica de **sal** y **pimienta**.



Emplata y disfruta

Sirve el **cuscús perlado** en platos y agrega encima la **salsa de queso griego**. Añade las **setas portobello** caramelizadas que reservaste sobre el plato.

¡Que aproveche!

¡Recíclame!



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

