

Cuscús con garbanzos crujientes y queso griego con tomate y calabacín al horno

Vegetariano

4



Garbanzos



Calabacín



Tomate



Cuscús perlado



Queso griego



Caldo vegetal



Tomillo seco



Pimentón ahumado

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

Cocinando: 25 mins
Listo en: 40 mins



El cuscús perlado es una variante del cuscús, tradicional de la gastronomía de Medio Oriente, preparada a partir de harina de trigo, al igual que la pasta. En esta receta, lo cubrimos con verduras asadas, garbanzos crujientes aderezados y un fresco queso griego que completará este sabroso y estimulante plato 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:

Bandeja de horno con papel de horno, colador, sartén grande, jarra medidora, papel de cocina.

Ingredientes

	2P	4P
Garbanzos 14)	390 gramos	780 gramos
Calabacín*	1 unidad	2 unidades
Tomate	1 unidad	2 unidades
Cuscús perlado 13)	150 gramos	300 gramos
Queso griego* 7)	100 gramos	200 gramos
Caldo vegetal 10)	1 sobre	2 sobres
Tomillo seco	1 sobre	2 sobres
Pimentón ahumado 9)	1 sobre	2 sobres
Ajo	1 unidad	2 unidades
Agua	350 ml	700 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	587 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	3126/ 747	533/ 127
Grasas (g)	38,9	6,6
de las cuales saturadas (g)	12,4	2,1
Carbohidratos (g)	78,4	13,4
de los cuales azúcares (g)	5,7	1,0
Proteínas (g)	31,4	5,4
Sal (g)	3,6	0,6

Alérgenos

7) Leche **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!



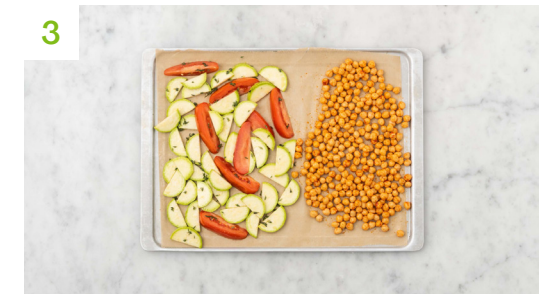
1 Prepara los ingredientes

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Precalienta el horno a 220°C. Corta el **calabacín** por la mitad, luego, retira los extremos y corta en medias lunas de 0,5-1 cm. Corta el **tomate** por la mitad, luego, corta cada mitad en 4 gajos. Pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Escurre los **garbanzos** y sécalos bien con papel de cocina.



2 Adereza los vegetales

En un lado de una bandeja de horno con papel de horno, agrega el **calabacín** y el **tomate**. Añade la mitad del **tomillo seco**, un chorrito de **aceite**, **sal** y **pimienta** y remueve para que los **vegetales** queden bien aderezados.



3 Hornea los vegetales y garbanzos

Coloca los **garbanzos** en la otra mitad de la bandeja de horno y agrega encima el **pimentón ahumado** y un chorrito de **aceite**, **Salpimienta** y remueve. Hornea los **vegetales** y **garbanzos** a media altura 20-25 min o hasta que los **garbanzos** estén dorados y los **vegetales** queden tiernos. Remueve por separado a mitad de cocción.

CONSEJO: Es normal que los garbanzos salten al hornearse.



4 Cocina el cuscús

En una sartén, agrega un chorrito de **aceite** y el **ajo**. Cocina a fuego medio 1-2 min. Agrega el **cuscús perlado** y cocina 1 min, removiendo. Añade el **agua** (ver cantidad en ingredientes), el **caldo vegetal** en polvo y el **tomillo seco** restante y lleva a ebullición. Cuando hierva, baja a fuego medio-bajo y cocina 15-18 min, removiendo ocasionalmente, hasta que el **cuscús** esté tierno.

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



5 Agrega las verduras y combina

Desmenuza el **queso griego** en trozos medianos. Cuando las **verduras** estén horneadas, agrega el **calabacín**, el **tomate** y la mitad del **queso griego** a la sartén con el **cuscús perlado**. **Salpimienta** y remueve para integrar todos los ingredientes.



6 Emplata y disfruta

Sirve el **cuscús perlado** con **verduras** en platos hondos y cubre con los **garbanzos** asados. Acaba agregando sobre el plato el **queso griego** restante.

¡Que aproveche!

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

