



Guiso marroquí de ternera con verduras

con cuscús perlado y cilantro fresco

Picante • Solo con una olla
Cocinando: 15 min • Listo en: 35 min

1



Cuscús perlado



Carne de ternera picada



Cebolla



Pimiento



Cilantro



Caldo de ternera



Tomate triturado



Mezcla de especias
Harissa

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

Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.
Lava tus frutas y verduras.

Utensilios necesarios:

Olla grande, jarra medidora, espátula.

Ingredientes

	2P	4P
Cuscús perlado 13)	150 gramos	300 gramos
Carne de ternera picada* 14)	250 gramos	500 gramos
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Pimiento	1 unidad	2 unidades
Cilantro*	½ unidad	1 unidad
Caldo de ternera	1 sobre	2 sobres
Tomate triturado	400 gramos	800 gramos
Mezcla de especias Harissa	1 sobre	2 sobres
Ajo	1 unidad	2 unidades
Agua	300 ml	600 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	555 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2808/ 671	506/ 121
Grasas (g)	20,5	3,7
de las cuales saturadas (g)	8,5	1,5
Carbohidratos (g)	74,5	13,4
de los cuales azúcares (g)	17,5	3,2
Proteínas (g)	38,6	7,0
Sal (g)	3,9	0,7

Alérgenos

13) Cereales que contienen gluten **14)** Sulfitos.

Para más información sobre los ingredientes, alérgenos y trazas de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en cada envase.

¡Ponle nota!

¿Qué te ha parecido la receta?
Entra en hellofresh.es o nuestra app para evaluar la receta.

♻️ ¡Recíclame!



Prepara las verduras

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Corta el **pimiento** por la mitad y quítale las semillas. Luego, córtalo en cubitos pequeños. Pela la **cebolla**, divídela en dos y corta una mitad (doble para 4p) en daditos pequeños. Pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes).

CONSEJO: Cuanto más fino sea el corte de la verdura, antes se cocinará.



Prepara el guiso

En la olla, añade el **tomate triturado**, el **caldo de ternera** en polvo, la **mezcla de especias harissa**, el **cuscús perlado** y el **agua** (ver cantidad en ingredientes). Lleva a ebullición y, luego, reduce a fuego bajo. Cocina durante 18-20 min o hasta que el **cuscús** esté cocido, removiendo ocasionalmente.

CONSEJO: El cuscús perlado no debe quedar blando.



Cocina el ajo

En una olla grande, calienta a fuego medio un chorrito de **aceite** y agrega el **ajo**. Cocina durante 1-2 min o hasta que esté dorado.



Prepara el cilantro

Deshoja la mitad del **cilantro** (doble para 4p).



Agrega la carne y las verduras

Añade la **carne picada de ternera**, **salpimenta** y, con ayuda de una espátula, desmenuza la **carne** para que se cueza uniformemente. Cocina a fuego medio-alto 2 min. Luego, agrega el **pimiento** y la **cebolla** y cocina a fuego medio 4-5 min, removiendo ocasionalmente, hasta que la **carne** esté dorada y las **verduras**, tiernas. **RECUERDA:** Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular carne cruda.



Emplata y disfruta

Prueba el **guiso** cuando esté listo y **salpimenta** al gusto. Sirve el **guiso de ternera y verduras** con **cuscús perlado** en platos hondos y agrega **cilantro** al gusto.

¡Que aproveche!