



Sopa otoñal de cuscús perlado y setas con portobellos caramelizados

Vegetariano <650 calorías

Cocinando: 25 min • Listo en: 35 min

15



Cuscús perlado



Portobello



Puerro



Cebolla



Caldo vegetal



Tomillo



Nata líquida

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



Antes de empezar

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

Utensilios necesarios:

Olla grande, cazo con tapa, jarra medidora, bol pequeño.

Ingredientes

	2P	4P
Cuscús perlado 13)	150 gramos	300 gramos
Portobello	250 gramos	500 gramos
Puerro	1 unidad	2 unidades
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Caldo vegetal 10)	1 sobre	2 sobres
Tomillo	½ unidad	1 unidad
Nata líquida 7)	200 ml	400 ml
Ajo	1 unidad	2 unidades
Agua para el cuscús	1000 ml	2000 ml
Agua para la salsa	75 ml	150 ml
Mantequilla	1 cucharada	2 cucharadas
Azúcar	1 cucharadita	2 cucharaditas

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	465 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2628/ 628	565/ 135
Grasas (g)	20,0	4,3
de las cuales saturadas (g)	12,3	2,6
Carbohidratos (g)	83,8	18,0
de los cuales azúcares (g)	15,8	3,4
Proteínas (g)	16,3	3,5
Sal (g)	1,8	0,4

Alérgenos

7) Leche **10)** Apio **13)** Cereales que contienen gluten.

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



Prepara los ingredientes

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Pela y pica finamente el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Pela la **cebolla**, divídela en dos y corta una mitad (doble para 4p) en daditos pequeños. Retira las raíces y el extremo verde del **puerros** y deséchalos. Córtales por la mitad a lo largo y, luego, corta en medias lunas finas.

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



Cocina el cuscús perlado

En la olla con los **vegetales**, añade el **caldo vegetal** en polvo y el **cuscús perlado**. Cocina 1-2 min a fuego medio, mientras remueves. Luego, añade el **agua para el cuscús** (ver cantidad en ingredientes) y la mitad del **tomillo** en rama (doble para 4p) y lleva a ebullición. Cuando hierva, agrega la **nata líquida** y cocina a fuego medio-bajo 15-16 min, hasta que el **cuscús** esté tierno. Remueve ocasionalmente.



Corta las setas

Limpia los **portobellos** con la ayuda de un paño húmedo. Retira y desecha el extremo del pie de los **portobellos**, luego, córtalos en cuartos. En una olla, agrega un chorrito de **aceite** junto con el **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min o hasta que se dore.



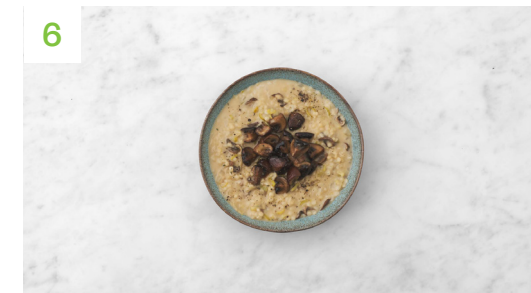
Carameliza las setas portobello

En un cazo, calienta un chorrito de **aceite** y la **mantequilla** (ver cantidad en ingredientes) a fuego medio-alto. Agrega los **portobellos** restantes y saltea 4-5 min, removiendo regularmente. En un bol, mezcla el **azúcar** y el **agua para la salsa** (ver cantidad en ingredientes de ambos) y agrégalo al cazo con los **portobellos**. Cocina a fuego medio, con el cazo tapado, 7-8 min, removiendo, hasta que los **portobellos** se caramelicen y el **agua** se evapore.



Sofríe las verduras

En la olla, añade la **cebolla**, el **puerros** y una pizca de **sal** y cocina 5-6 min, removiendo frecuentemente, hasta que queden transparentes. Luego, agrega la mitad de los **portobellos** y rehoga todo junto 4 min más, removiendo ocasionalmente. **Salpimenta** al gusto.



Emplata y disfruta

Retira las ramas de **tomillo** antes de emplatar. Prueba la **sopa** y rectifica de **sal** y **pimienta**. Sirve la **sopa** otoñal de **cuscús perlado** en platos hondos y agrega encima las **setas portobello** caramelizadas.

¡Que aproveche!

¡Recíclame!



¡Ponle nota chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

