

# Cuscús en salsa de hierbas con queso griego con aguacate y semillas de calabaza tostadas

Vegetariano Rápido

10



Aguacate



Queso griego



Semillas de calabaza



Cebolla



Rúcula



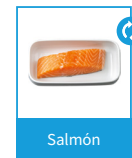
Cuscús perlado



Menta



Perejil



Salmón

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, agua, orégano, vinagre de vino tinto.

Cocinando: 20 mins  
Listo en: 20 mins



Si pensabas que una ensalada no era lo que estabas buscando, estamos seguros de que cambiarás de idea cuando pruebes esta receta en la que combinamos el cuscús perlado con queso griego, aguacate y semillas de calabaza. Además, aunque parezca increíble, este plato contribuye a una dieta equilibrada, se prepara en solo 20 minutos y, por si fuera poco, es 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:

Colador, túrmix, bol grande, cazo con tapa, jarra medidora, plato para horno, sartén pequeña.

## Ingredientes

	2P	4P
Aguacate	1 unidad	2 unidades
Queso griego* 7)	100 gramos	200 gramos
Semillas de calabaza	10 gramos	20 gramos
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Rúcula*	50 gramos	100 gramos
Cuscús perlado 13)	150 gramos	300 gramos
Menta	½ unidad	1 unidad
Perejil	½ unidad	1 unidad
Agua	500 ml	1000 ml
Orégano	2 cucharaditas	4 cucharaditas
Vinagre de vino tinto	2 cucharaditas	4 cucharaditas

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	325 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	3061/732	942/225
Grasas (g)	50,8	15,6
de las cuales saturadas (g)	14,0	4,3
Carbohidratos (g)	67,1	20,6
de los cuales azúcares (g)	5,4	1,7
Proteínas (g)	21,2	6,5
Sal (g)	1,5	0,5

## Alérgenos

7) Leche 13) Cereales que contienen gluten.

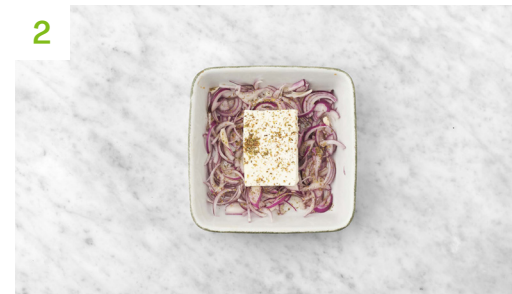
Para más información de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en el envase de cada ingrediente.

♻️ ¡Recíclame!



### Cocina el cuscús

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Precalienta el horno a 220°C. En un cazo, añade el **agua** (ver cantidad en ingredientes) y **sal** y lleva a ebullición. Cuando hierva, añade el **cuscús perlado** y cocina a fuego medio 13-15 min. Luego, escurre y reserva en un bol grande. Añade un chorrito de **aceite**, **salpimenta** y remueve.



### Hornea el queso y la cebolla

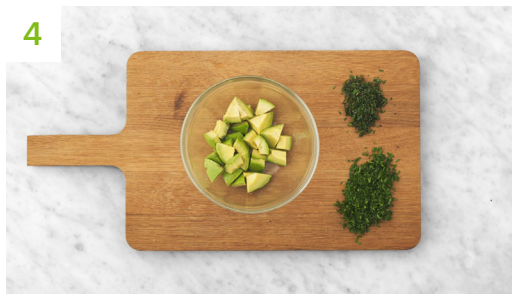
Pela la **cebolla**, divídela en dos y corta una mitad (doble para 4p) en tiras finas. En una fuente para el horno, agrega la **cebolla** y coloca el **queso griego** encima. Espolvorea con el **orégano** (ver cantidad en ingredientes) y agrega un chorrito generoso de **aceite** y **pimienta**. Hornea 12-14 min. Cuando esté listo, agrega el **queso griego** y la **cebolla** al bol con el **cuscús perlado**.



### Tuesta las semillas

Calienta una sartén a fuego medio-alto sin aceite y tuesta las **semillas de calabaza** 1-2 min, hasta que se doren. Cuando estén listas, resérvalas fuera de la sartén.

**CONSEJO:** Presta atención a las semillas, es fácil que se quemem.



### Prepara los ingredientes

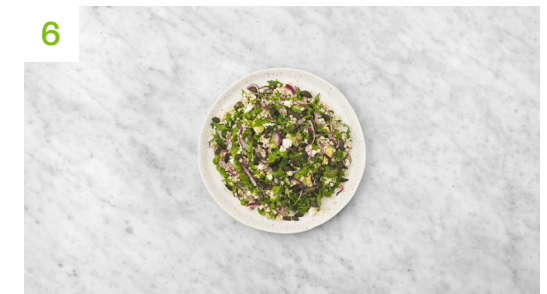
Corta el **aguacate** por la mitad y retira el hueso. Separa la pulpa de la piel y córtala en dados. Luego, agrega el **aguacate** cortado al bol con el **cuscús perlado**. Deshoja y pica la mitad del **perejil** (doble para 4p). Deshoja y pica la mitad de la **menta** (doble para 4p).



### Prepara la salsa

En la jarra medidora, agrega la mitad del **perejil** picado, la mitad de la **menta** picada, la mitad de la **rúcula**, el **vinagre de vino tinto** (ver cantidad en ingredientes) y un chorrito de **aceite**. **Salpimenta** y tritura con un túrmix hasta conseguir una **salsa** homogénea.

**A tu medida:** Si has escogido añadir salmón, cocina en la sartén 2 min por lado.



### Emplata y disfruta

En el bol con el **cuscús perlado**, agrega el **perejil** picado, la **menta** picada y la **rúcula** restante. Añade la **salsa de hierbas aromáticas y rúcula**, **salpimenta** y mezcla. Sirve la **ensalada de cuscús perlado** en platos y agrega encima las **semillas de calabaza** tostadas.

¡Que aproveche!

**A TU MEDIDA** **SALMÓN**  
Puedes consultar la información nutricional y los alérgenos en nuestra web o app.

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

