

Bol de cuscús con garbanzos crujientes y queso griego con tomate y calabacín al horno

Vegetariano

20



Calabacín



Tomate



Garbanzos



Tomillo seco



Pimentón ahumado



Ajo tierno



Cuscús perlado



Caldo vegetal



Queso griego



Langostinos

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.

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

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	6P
Calabacín*	1 ud	2 uds	3 uds
Tomate*	2 uds	4 uds	6 uds
Garbanzos 14)	380 g	760 g	1140 g
Tomillo seco	1 ud	2 uds	3 uds
Pimentón ahumado 9)	1 ud	2 uds	3 uds
Ajo tierno*	1 ud	2 uds	3 uds
Cuscús perlado 13) 15)	150 g	300 g	450 g
Caldo vegetal 10)	1 ud	2 uds	3 uds
Queso griego* 7)	100 g	200 g	300 g
Ajo	1 ud	2 uds	3 uds
Agua	350 ml	700 ml	1050 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	617 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	3070/ 734	498/ 119
Grasas (g)	38,5	6,2
de las cuales saturadas (g)	12,3	2,0
Carbohidratos (g)	80,8	13,1
de los cuales azúcares (g)	9,4	1,5
Proteínas (g)	30,5	4,9
Sal (g)	3,3	0,5

Alérgenos

7) Leche **9)** Mostaza **10)** Apio **13)** Cereales que contienen gluten **14)** Sulfitos **15)** Trigo.

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



Por favor, recicla nuestros envases



3, 2, 1, ¡a cocinar!

¡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**.
- Escurre los **garbanzos** y sécalos bien con papel de cocina.



Cuscús en marcha

- En una sartén, agrega un chorrito de **aceite**, la parte blanca del **ajo tierno** y el **ajo**. Cocina a fuego medio 1-2 min.
- Agrega el **cuscús perlado** y cocina 1 min, removiendo.
- Añade el **agua**, 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.

A TU MEDIDA



LANGOSTINOS

Puedes consultar la información nutricional y los alérgenos en nuestra web o app.



Dale vida a los vegetales

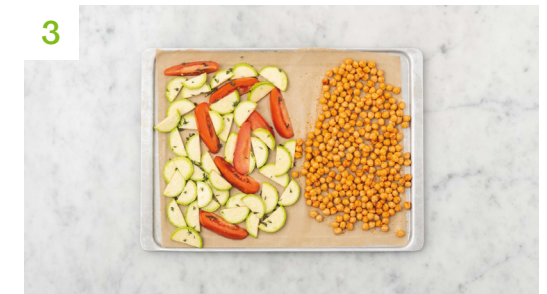
- En un lado de una bandeja de horno con papel de horno, agrega el **calabacín** y el **tomate**.
- Añade la mitad del **tomillo seco**, un chorrito de **aceite**, **sal** y **pimienta** y remueve.

A tu medida: Si has escogido añadir langostinos, cocina en la sartén 1-2 min y retira.



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**.
- **Salpimenta** y remueve.



¡Esto se calienta!

- Coloca los **garbanzos** en la otra mitad de la bandeja de horno y agrega encima el **pimentón ahumado** y un chorrito de **aceite**. **Salpimenta** 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.
- Mientras tanto, corta el **ajo tierno** en rodajas finas y reserva la parte verde hasta el emplatado.

CONSEJO: Es normal que los garbanzos salten al hornearse.



Listo para disfrutar

- Sirve el **cuscús perlado** con **verduras** en platos hondos y cubre con los **garbanzos** asados.
- Acaba agregando sobre el plato el **queso griego** restante y la parte verde del **ajo tierno**.

¡Que aproveche!

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

