

Berenjenas glaseadas estilo mediterráneo con cuscús perlado a las hierbas y cebolla encurtida

Vegetariano <650 calorías

Cocinando: 15 min • Listo en: 40 min

4



Berenjena



Miel



Limón



Perejil



Cebolla roja



Cuscús perlado



Crema de vinagre
balsámico



Tomillo seco



Caldo vegetal

Antes de empezar

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

Utensilios necesarios:

Bandeja de horno con papel de horno, sartén grande, jarra medidora, bol mediano, fuente para el horno, pincel de silicona, bol pequeño, rallador fino.

Ingredientes

	2P	4P
Berenjena	2 unidades	4 unidades
Miel	2 sobres	4 sobres
Limón	½ unidad	1 unidad
Perejil*	½ unidad	1 unidad
Cebolla roja	½ unidad	1 unidad
Cuscús perlado 13)	150 gramos	300 gramos
Crema de vinagre balsámico* 14)	3 sobres	6 sobres
Tomillo seco	1 sobre	2 sobres
Caldo vegetal 10)	1 sobre	2 sobres
Azúcar	1 cucharadita	2 cucharaditas
Agua para el cuscús	375 ml	750 ml
Agua para la salsa	50 ml	100 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	419 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2180/ 521	520/ 124
Grasas (g)	1,7	0,4
de las cuales saturadas (g)	0,5	0,1
Carbohidratos (g)	92,7	22,1
de los cuales azúcares (g)	29,5	7,0
Proteínas (g)	12,3	2,9
Sal (g)	1,1	0,3

Alérgenos

10) Apio **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.



Hornea la berenjena

Precalienta el horno a 220°C. Corta las **berenjenas** por la mitad a lo largo y, luego, córtalas en tiras largas de 1-2 cm de grosor. Colócalas en una bandeja de horno con papel de horno y agrega encima un chorrito de **aceite** y **sal** al gusto. Hornea a media altura durante 25-30 min, hasta que estén tiernas en el interior.



Prepara el glaseado

En una sartén, agrega el **tomillo**, la **miel**, la **crema de vinagre balsámico** y el **agua para la salsa** (ver cantidad en ingredientes). Lleva a ebullición y, luego, baja el fuego a medio-bajo y cocina 2-3 min. Retira la **mezcla** y resérvala en un bol pequeño. Ralla la piel de medio **limón** (doble para 4p). Deshoja y pica finamente la mitad del **perejil** (doble para 4p).



Cocina el cuscús

Agrega el **cuscús perlado** a una fuente para el horno junto al **agua para el cuscús** (ver cantidad en ingredientes), el **caldo vegetal** en polvo y un chorrito de **aceite**. **Salpimienta** y remueve. Hornea en el estante superior del horno 25-30 min, hasta que el **cuscús** esté tierno y haya absorbido el **agua**. Remueve a mitad de cocción.



Glasea la berenjena

Cuando el **cuscús** esté listo, agrega la ralladura de **limón** y el **perejil** picado y remueve bien. Cuando queden 5 min para que la **berenjena** esté lista, sácala del horno. Con un pincel de cocina, agrega el **glaseado de vinagre balsámico y miel** sobre la pulpa de las **berenjenas**. Hornea durante 5 min más, hasta que el **glaseado** se dore ligeramente.

CONSEJO: Si no tienes un pincel de cocina, puedes utilizar una cucharilla.



Encurte la cebolla

Pela la **cebolla**, divídela en dos y corta una mitad (doble para 4p) en tiras finitas. En un bol, agrega la **cebolla**, el zumo de medio **limón** (doble para 4p), el **azúcar** (ver cantidad en ingredientes) y una pizca de **sal**. Remueve bien y déjala reposar hasta el paso 6.



Emplata y disfruta

Sirve el **cuscús perlado** con **limón** y **perejil** en la base de los platos y agrega las **berenjenas glaseadas** encima. Añade la **cebolla encurtida** a tu gusto sobre el plato.

¡Que aproveche!