Berenjenas glaseadas con salsa teriyaki

acompañadas de cuscús y cebolla encurtida

Vegetariano <650 calorías

Cocinando: 15 min • Listo en: 35 min

8

Berenjena

Salsa teriyaki

Cebolla roja

Cuscús

Caldo vegetal

Ras-el-Hanout

Lima

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

Antes de empezar

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

Utensilios necesarios:

Bandeja de horno con papel de horno, bol mediano, sartén, papel film, cazo, bol pequeño, cuchara.

Ingredientes

	2P	4P
Berenjena	2 unidades	4 unidades
Salsa teriyaki **11) 13)**	1 sobre	2 sobres
Cebolla roja	½ unidad	1 unidad
Cuscús **13)**	150 gramos	300 gramos
Caldo vegetal **10)**	1 sobre	2 sobres
Ras-el-Hanout	1 sobre	2 sobres
Lima	½ unidad	1 unidad
Agua	150 ml	300 ml
Azúcar	1 cucharadita	2 cucharaditas
**Conservar en la nevera*		

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	**409 g**	**100 g**
Valor energético (kJ/kcal)	1873/ 448	458/ 110
Grasas (g)	4,0	1,0
de las cuales saturadas (g)	0,6	0,1
Carbohidratos (g)	86,7	21,2
de los cuales azúcares (g)	20,6	5,0
Proteínas (g)	13,0	3,2
Sal (g)	3,8	0,9

Alérgenos

10) Apio **11)** Soja **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.

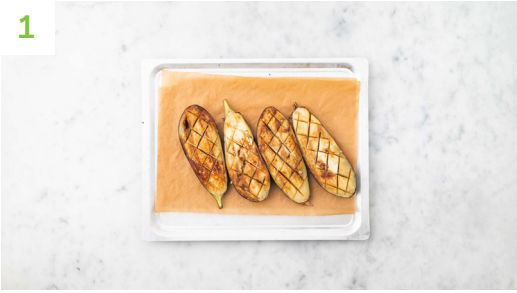
¡Ponle nota!

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

¡Recíclame!

MIXTO
Papel procedente de fuentes responsables
FSC® C007472

1



Prepara la berenjena

Precalienta el horno a 220ºC. Corta las **berenjenas** por la mitad a lo largo. Luego, en la parte interior de la **berenjena**, haz cortes a lo largo y a lo ancho sin llegar hasta el final. Coloca las **berenjenas** hacia arriba en una bandeja de horno con papel de horno, agrega una pizca de **sal** y un chorrito de **aceite**. Mezcla bien para sazonarlas y hornea durante 20-25 min, hasta que estén blandas.

2

Encurte la cebolla

Pela y corta la **cebolla** por la mitad, luego, corta una mitad (doble para 4p) en tiras finas. En un bol, agrega la **cebolla**, el **azúcar** (ver cantidad en ingredientes), el zumo de media **lima** (doble para 4p) y una pizca de **sal**. Remueve bien y déjala reposar hasta el emplatado.

3

Prepara el cuscús

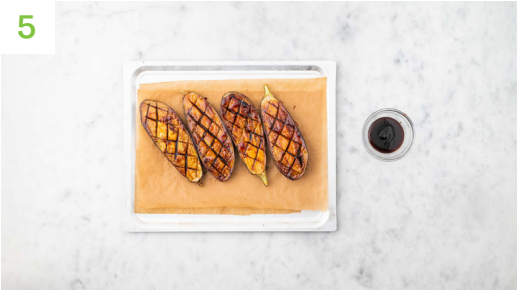
En un cazo, agrega el **agua** (ver cantidad en ingredientes), el **caldo vegetal** en polvo y una pizca de **sal** y lleva a ebullición. En un bol mediano, agrega el **cuscús** y un chorrito de **aceite**. Cuando el **agua** hierva, agrégala al bol con el **cuscús**. Seguidamente, tapa el bol con papel film o un plato y deja que el **cuscús** absorba el **agua** durante 4-5 min. Luego, separa el **cuscús** con una cuchara y déjalo reposar.

4

Saltea el cuscús

En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Luego, agrega el **Ras-el-Hanout** y el **cuscús** y saltea durante 2-3 min. **Salpimienta** a tu gusto.

5



Adereza las berenjenas

En un bol pequeño, mezcla la **salsa teriyaki** con un chorrito de **aceite**. Cuando queden 5 min para que la **berenjena** esté lista, sácala del horno y agrega la **salsa teriyaki** sobre la **berenjena**. Luego, métela de nuevo en el horno y cocina los 5 min restantes.

6

Emplata y disfruta

Sirve el **cuscús** en la base de los platos y reparte encima la **berenjena** con **salsa teriyaki**. Con ayuda de un tenedor, saca la **cebolla encurtida** del bol y agrégala sobre las **berenjenas** a tu gusto.

¡Que aproveche!