



Cuscús con garbanzos asados queso griego y verduras asadas

Vegetariano

Cocinando: 25 min • Listo en: 40 min

4



Garbanzos



Calabacín



Tomate



Ajo tierno



Tomillo seco



Pimentón



Cuscús perla



Queso griego



Caldo vegetal

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

Antes de empezar

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

Utensilios necesarios:

Bandeja de horno con papel de horno, colador, sartén grande, jarra medidora.

Ingredientes

	2P	4P
Garbanzos 14)	340 gramos	680 gramos
Calabacín	1 unidad	2 unidades
Tomate	1 unidad	2 unidades
Ajo tierno	1 unidad	2 unidades
Tomillo seco	1 unidad	2 unidades
Pimentón	1 sobre	2 sobres
Cuscús perla 13) 67) 68) 70) 71)	150 gramos	300 gramos
Queso griego* 7)	100 gramos	200 gramos
Caldo vegetal 10)	1 sobre	2 sobres
Ajo	2 unidades	4 unidades
Agua	350 ml	700 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	466 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2482/593	533/127
Grasas (g)	16,6	3,6
de las cuales saturadas (g)	8,7	1,9
Carbohidratos (g)	73,9	15,9
de los cuales azúcares (g)	6,8	1,5
Proteínas (g)	27,6	5,9
Sal (g)	4,3	0,9

Alérgenos

7) Leche **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 hellowhoop.es o nuestra app para evaluar la receta.



Prepara los vegetales

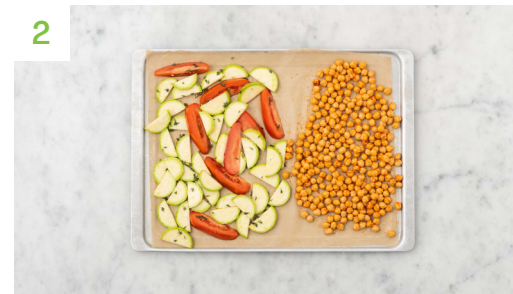
Precalienta el horno a 220°C. Corta el **calabacín** por la mitad y, luego, en medias lunas de 1-2 cm. Corta el **tomate** por la mitad y, cada mitad, en 4 gajos. Extiende en un lado de una bandeja de horno con papel de horno el **calabacín**, el **tomate** y la mitad del **tomillo**. Agrega un chorrito de **aceite**, **salpimienta** y remueve bien para sazonar bien.



Cocina el cuscús

En una sartén grande, calienta un chorrito de **aceite** y agrega el **ajo** y la parte blanca del **ajo tierno**. Cocina 2-3 min, hasta que se dore. Agrega el **cuscús perla** y el **tomillo** restante y cocina, removiendo, 2-3 min, hasta que el **cuscús** se tueste ligeramente. Agrega el **agua** (ver cantidad en ingredientes) y el **caldo vegetal** en polvo y remueve bien. Lleva a ebullición y, luego, baja el fuego y deja cocinar 15-18 min, hasta que el cuscús esté tierno.

CONSEJO: Agrega un poco de agua si el cuscús se seca demasiado rápido.



Hornea los garbanzos y vegetales

Escurre los **garbanzos** con ayuda de un colador y sécalos bien con papel de cocina. Coloca los **garbanzos** en la otra mitad de la bandeja de horno. Espolvorea sobre los **garbanzos** el **pimentón** y agrega un chorrito de **aceite**. **Salpimienta** y remueve para que queden bien aderezados. Hornea las **verduras** y **garbanzos** 20-25 min, hasta que los **garbanzos** estén dorados. Remueve a mitad cocción.

CONSEJO: Es normal que los garbanzos salten al hornearse.



Agrega las verduras y combina

Desmenuza el **queso griego**. Cuando las **verduras** estén horneadas, agrega el **calabacín**, el **tomate** y la mitad del **queso griego** a la sartén con el **cuscús**. **Salpimienta** y remueve para integrar todos los ingredientes.



Corta los ajos

Corta el **ajo tierno** en rodajas finas, separa la parte blanca de la verde. Pela y pica finamente el **ajo** (ver cantidad en ingredientes).



Emplata y disfruta

Sirve el **cuscús perla** en boles o platos hondos. Agrega los **garbanzos** asados por encima, junto con la parte verde del **ajo tierno** y el **queso griego** restante.

¡Que aproveche!