



# Ensalada de cuscús y queso griego con aguacate, semillas de calabaza y hierbas aromáticas

Vegetariano <650 calorías Fácil y rápido

Cocinando: 20 min • Listo en: 20 min

10



Aguacate



Queso griego



Semillas de calabaza



Cebolla roja



Rúcula



Cuscús perla



Menta



Perejil

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



## Antes de empezar

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

## Utensilios necesarios:

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

## Ingredientes

	2P	4P
Aguacate	1 unidad	2 unidad
Queso griego* 7)	100 gramos	200 gramos
Semillas de calabaza	10 gramos	20 gramos
Cebolla roja	½ unidad	1 unidad
Rúcula*	50 gramos	100 gramos
Cuscús perla 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	312 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2622/627	842/201
Grasas (g)	29,6	9,5
de las cuales saturadas (g)	10,8	3,5
Carbohidratos (g)	68,2	21,9
de los cuales azúcares (g)	5,8	1,9
Proteínas (g)	21,3	6,9
Sal (g)	1,2	0,4

## Alérgenos

7) Leche 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.



## Cocina el cuscús

Precalienta el horno a 220°C. En un cazo, pon el **agua** (ver cantidad en ingredientes) y una pizca de **sal** a fuego alto. Cuando el **agua** hierva, añade el **cuscús perlado** y baja el fuego a medio. Cocina durante 13-15 min o hasta que el **cuscús** esté tierno. Escúrrelo con ayuda de un colador y reserva en un bol grande. Añade un chorrito de **aceite** y remueve para que se separe, **salpimienta**.



## Tuesta las semillas

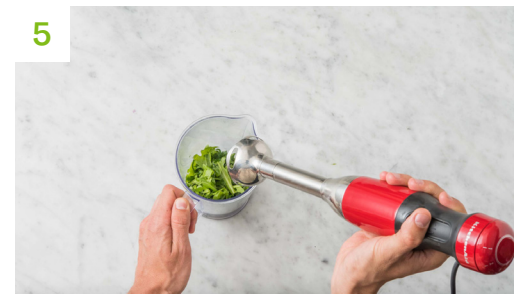
Calienta una sartén pequeña a fuego alto y sin **aceite**. Tuesta las **semillas de calabaza** hasta que se doren. Agrega al bol del **cuscús**.

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



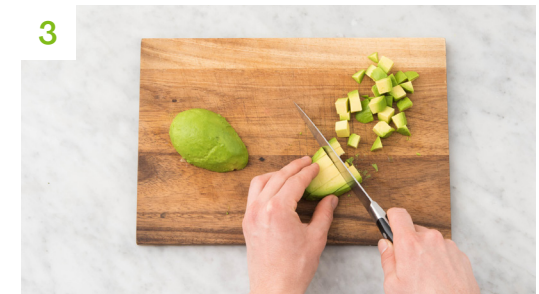
## Hornea el queso y la cebolla

Pela la **cebolla** y corta una mitad (doble para 4p) en tiras finitas. En una fuente para el horno, agrega la **cebolla** y coloca el **queso griego** encima. Espolvorea con el **orégano** (ver cantidad en ingredientes) y un buen chorro de **aceite**. Hornea durante 12-14 min. Cuando esté cocinado, añade al bol con el **cuscús**.



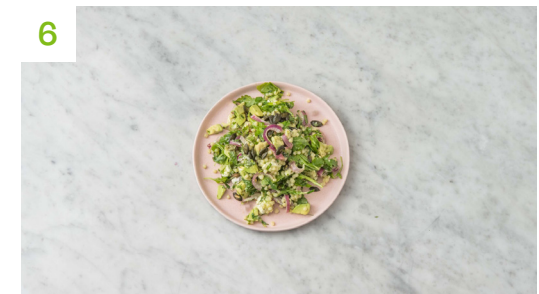
## Prepara la salsa

En la jarra medidora, mezcla la mitad del **perejil**, la mitad de la **menta**, ¼ de la **rúcula** (doble para 4p), un chorrito de **aceite** y el **vinagre de vino tinto** (ver cantidad en ingredientes). Con una túrmix, tritura la **mezcla** y **salpimienta** al gusto.



## Corta el aguacate y las hierbas

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



## Emplata y disfruta

Agrega al bol del **cuscús** el **perejil** restante, la **menta** restante y la mitad de la **rúcula** restante (doble para 4p). Añade la **salsa de perejil** y **hierbas aromáticas** y mezcla bien. Sirve la **ensalada de cuscús y queso griego** en platos hondos.

¡Que aproveche!