

Risotto de cuscús perlado con tomates cherrys con queso griego y albahaca fresca

Familia Vegetariano <650 calorías

Cocinando: 20 min • Listo en: 30 min

10



Cebolla roja



Tomate cherry



Albahaca



Tomate concentrado



Cuscús perla



Brotos de espinacas



Queso rallado



Caldo vegetal



Queso griego

Antes de empezar

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

Utensilios necesarios:

Sartén grande, tapa, jarra medidora.

Ingredientes

	2P	4P
Cebolla roja	½ unidad	1 unidad
Tomate cherry	125 gramos	250 gramos
Albahaca*	½ unidad	1 unidad
Tomate concentrado	1 sobre	2 sobres
Cuscús perla 13	150 gramos	300 gramos
Brotos de espinacas*	1 unidad	2 unidades
Queso rallado* 7	½ paquete	1 paquete
Caldo vegetal 10	1 sobre	2 sobres
Queso griego* 7	100 gramos	200 gramos
Ajo	1 unidad	2 unidades
Agua	400 ml	800 ml
Azúcar	1 cucharadita	2 cucharaditas

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	338 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2415/ 577	715/ 171
Grasas (g)	21,4	6,3
de las cuales saturadas (g)	13,9	4,1
Carbohidratos (g)	65,3	19,3
de los cuales azúcares (g)	9,8	2,9
Proteínas (g)	27,8	8,2
Sal (g)	2,2	0,7

Alérgenos

7) Leche **10)** Apio **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 hellowhoop.es o nuestra app para evaluar la receta.



Prepara las verduras

Pela y pica la mitad de la **cebolla** (doble para 4p). Pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Corta los **tomates cherry** por la mitad. Deshoja la mitad de la **albahaca** (doble para 4p) y pica el tallo. Desmiga el **queso griego**.



Prepara el risotto de cuscús

Baja el fuego y agrega el **agua** (ver cantidad en ingredientes) y el **caldo vegetal** en polvo a la sartén. Remueve todo bien y cocina tapado a fuego lento durante 18-20 min, removiendo de vez en cuando para que no se pegue, hasta se haya absorbido todo el **caldo**.



Saltea las verduras

En una sartén grande, añade un chorrito de **aceite**, el **ajo** y el **tallo de albahaca** picado. Pon a calentar a fuego medio y fríe el **ajo** y el **tallo de albahaca** durante 1-2 min o hasta que esté dorado. Luego, añade la **cebolla** y cocina durante 4-5 min o hasta que quede transparente. Añade la mitad de los **tomates cherry** y cocina 3-4 min.



Agrega las espinacas

Añade las **espinacas** y la mitad del **queso rallado** (doble para 4p), mezcla todo bien y cocina hasta que las **espinacas** se reduzcan. Retira la sartén del fuego. Rompe las hojas de la **albahaca** con las manos y agréga la mitad sobre el **risotto**.



Agrega el tomate y cocina

Agrega el **tomate concentrado**, el **azúcar** (ver cantidad en ingredientes) y el **cuscús perlado** cocina 1-2 min a fuego medio-alto.



Emplata

Sirve el **risotto** de **cuscús perlado con tomates cherry** en platos. Agrega el **queso griego** sobre el **risotto**. Espolvorea con la **albahaca** restante y los **tomates cherry** restantes.

¡Que aproveche!