

Cous cous de verdure

CARACTERÍSTIQUES

Tipus de plat: Plat complet de cereal

Dificultat: ★★

Temps total d'elaboració: 30 min.

Funció de la recepta: Plat complet i energètic

Recepta per a: 2 persones

Preu per persona: 1,30€

VALOR NUTRICIONAL

Proteïnes	26 g.
Hidrats	135 g.
Greixos	4 g.
Energia	686 kcal

INGREDIENTS

- 250gr de cous cous
- 375ml de brou de verdure
- 125gr de cigrons
- 3 pastanagues
- 1 carbassó
- 1 pot de pèsols cuits
- 1/2 ceba
- 1 grapat de panses de Corint sense pinyol

ELABORACIÓ

- Es renta i es talla a làmines llargues la pastanaga.
- Es renta i es talla a daus el carbassó.
- Posar les panses en remull.
- Es poso oli en una paella i es sofregeix la ceba tallada fina, fins que quedi daurada.
- Afegir la pastanaga a la paella per saltejar-la.
- Afegir els daus de carbassó.
- Afegir sal i rossejar mentre es va remenant.
- Paral·lelament es posa el brou en una olla fins que arrenqui al bull.
- Quan comenci a bullir baixar el foc a la meitat i s'afegeix el cous cous.
- Esperar 3 minuts sense remenar.
- Un cop passat el temps es retira del foc i s'espera a que absorbeixi tota l'aigua. Uns 10 minuts aproximadament.
- S'hi afegeix un raig d'oli peruè els grans no s'enganxin.
- Ja es pot afegir les panses, els cigrons i els pèsols i la verdura saltejada.
- Remenar-ho tot junt i servir.

PROPIETATS

El cous cous és un tipus de blat precuinat que és molt fàcil de cuinar i és més digestiu.

El seu contingut elevat en carbohidrats el converteixen en un ingredient energètic.

AL·LÈRGÈGENS



***No apte per a intolerants a la fructosa**

