

# Estofat de verdures a la cúrcuma amb cuscús

## CARACTERÍSTIQUES

Tipus de plat: 1 plat

Dificultat: ★

Temps total d'elaboració: 50 minuts

Funció de la recepta: energètic

Recepta per a: 4 persones

Preu per persona: 1€

## VALOR NUTRICIONAL

Proteïnes	26,39 g.
Hidrats	163, 10 g.
Greixos	2,03 g.
Energia	777 kcal

## INGREDIENTS

- 2 pastanagues
- 1 carbassó
- 1 tomàquet
- 1 ceba
- 1/2 culleradeta de cúrcuma
- 1/2 culleradeta de coriandre
- coriandre fresc al gust
- oli d'oliva
- sal marina
- 1 tassa de cuscús blanc o integral

## ELABORACIÓ

1. En una olla, sofregir la ceba tallada en trossos amb una mica d'oli i una mica de sal marina fins que quedi daurada. Afegir el tomàquet tallat a daus i deixar uns minuts més. Afegir la pastanaga i el carbassó tallat en trossos i posar les espècies per sobre.
2. Posar-ho en un fons d'aigua i deixar coure a foc baix amb tapa fins que les verdures estiguin tendres, vigilants que no es quedin sense aigua.
3. Fins al final de la cocció, afegir coriandre fresc al gust. Mentrestant preparar el cuscús com indica en el paquet. Servir tot junt.

## PROPIETATS

**La curcumina:** ha demostrat tenir activitat antioxidant, antiinflamatòria, antiviral, antibacteriana, antifúngica, i contra el càncer. Per tant té un potencial contra diverses malalties com diabetis, al·lèrgies, artritis, malaltia d'Alzheimer i altres malalties cròniques.

