

Corazones de cuscus San Valentín



Dificultad: □□□□□

Tiempo de preparación: 20min , Tiempo de cocción: 15min

Tiempo total: 35min , Número de porciones: 5

0 Calorías , **0 g** Azúcares , **0 g** Grasas , **0 g** Proteínas

Autor: Maria

Url: <https://srecetas.es/corazones-de-cuscus-san-valentin>

Preparación

Cortar todas las verduras en trozos pequeños y cocinarlas juntas o separadas en una sartén con un poco de aceite. Un vez hechas, salpimentarlas y reservar. No conviene cocinarlas mucho para que se pueda sentir un mordisco crujiente al comerlas con el cuscús. Hervir el caldo en una sartén amplia, agregarle el jugo de limón colado y las especias, salar un poco, remover y retirarlo del fuego. Verter el cuscús repartiéndolo bien por toda la sartén. Tapar con un paño inmediatamente. Dejar que el cuscús se hinche durante 5 minutos. Soltar los granos con un tenedor y mezclarlo con las verduras. Poner el cuscús en moldes de corazón para servirlo.

Ingredientes

- 300 grs. Cuscús
- 300 cc. Caldo de verduras
- 1 poco Coliflor
- 2 Pimientos verdes
- 1 trozo Pimiento rojo
- 1 Zanahoria
- 1 tallo de Apio
- 6 Tomates Cherry
- 1 poco Pimienta
- 1 poco Canela
- 1 poco Comino
- Jugo de 1/2 limón
- 1 poco Aceite de oliva
- 1 poco Sal

Categorías

Día de San Valentín, Reducida en calorías, Vegetariana, Todo el año, Económico, Vegetales, Exótica, Ingrediente extra, Para/con niños, Familia, Gourmet, Aperitivo, Snacks

