

RecetaKA

CUSCUS CON VERDURAS

Ingredientes para 4 personas

500 gr de cuscús / Una cebolla grande / Un pimiento rojo / Un pimiento verde / Dos tomates maduros / Un par de zanahorias / Un calabacín / 500 gr de caldo de verduras / Pimienta molida / Sal / Comino



Proceso para realizar las verduras

1. Cortar los pimientos, la cebolla, el calabacín y el tomate en brunoise. Rallar la zanahoria
2. Poner a calentar una olla con un buen chorro de aceite de oliva en el fondo
3. Cuando el aceite esté caliente, echar la cebolla, un poco de sal y cocinar un par de minutos para que se poche levemente
4. Cuando cambie de color, agregar el pimiento y pochar durante unos minutos. A continuación agregar la ralladura de zanahoria, los tomates y el calabacín. Cocinar todo junto hasta que se poche
5. Una vez que las verduras estén pochadas, añadir un poco de pimienta negra molida y comino. Reservar

Proceso para realizar el cuscús

1. Poner el caldo de verduras en una cazuela y dejar que hierva. (Si no tienes caldo de verduras lo puedes realizar añadiendo a 600 g de agua una pastilla de caldo de verdura). Cuando hierva el caldo retirar del fuego y reservar
2. Poner el cuscús sobre un bol y verter el caldo hirviendo. Tapanlo con film transparente y dejar que absorba todo el líquido
3. Para emplatar, mezclar el cuscús con las verduras y colocarlo en un aro de emplatar. También se puede optar por ir haciendo capas, comenzando por la de cuscús y terminando con la de verduras

*Nota: Al cocinar los niños tendrán que realizar tareas que no siendo realizadas con cuidado, conllevan riesgos (cortar, hervir, pelar...). Aunque en La Escuela aprenden a realizarlas con prevención, es importante que en casa los padres **supervisen, ayuden y se diviertan** cocinando con ellos*