

CALABACÍN RELLENO DE COUS COUS MEDITERRÁNEO



Receta

Ingredientes

- 1 paquete de Cous Cous Mediterráneo Trevijano
- 2 calabacines medianos
- 1 cucharadita de comino en polvo
- 1 cucharadita de curry
- Pimienta negra recién molida
- 3 cucharadas de AOVE
- 6g de sal

Preparación

1 – Lavamos los calabacines, secanos y los cortamos en dos mitades (a lo largo). Vaciamos las mitades extrayendo la pulpa con una cucharita de postre. Añadimos las especias sobre las mitades vacías, y junto con una cucharada de aceite de oliva, las extendemos con un pincel. Las metemos en el horno durante 15 minutos, a 180°C.

2 – Mientras los calabacines están en el horno, picamos la pulpa y salteamos en una sartén con 2 cucharadas de aceite de oliva. Cuando se dore, añadimos 400ml de agua caliente y sal. Añadimos entonces el contenido del paquete de Cous Cous Mediterráneo y apagamos el fuego. Retiramos, y en unos minutos lo tendremos listo. Separamos suavemente la mezcla con un tenedor y añadimos un poco de AOVE (opcional).

3 – Sacamos los calabacines del horno, rellenamos con el Cous Cous Mediterráneo y volvemos a hornear durante 5 minutos más.



**Cous Cous
Mediterráneo**

| Información nutricional | ración 100 g. |
|-----------------------------|--------------------------|
| Valor energético | 729,37 kJ 172,91 kcal |
| Grasas (g) | 5,00 |
| de las cuales Saturadas (g) | 1,00 |
| Hidratos de carbono (g) | 25,78 |
| Fibra alimentaria (g) | 2,75 |
| Proteínas (g) | 5,24 |
| Sal (g) | 0,85 |