

COUS COUS MEDITERRÁNEO CON CALABAZA ASADA



Receta

Ingredientes

- 1 paquete de Cous Cous Mediterráneo
- 2 cucharadas de Aceite de Oliva Virgen
- 125 ml agua tibia
- 1 calabaza mediana
- 10 tomates cherry
- 20 g de semillas de sésamo
- 5 ramas de cebollino fresco
- 1/2 cucharadita de pimienta molina
- 1/2 cucharadita de nuez moscada
- 5 g de sal
- 400 ml de agua



Cous cous
Mediterráneo

Preparación

- 1** – En primer lugar, precalentar el horno a 150°C para hornear la calabaza.
- 2** – Cortar la calabaza por la mitad y retirar las semillas con una cuchara. Forrar con papel vegetal la bandeja de horno y colocar la calabaza abierta. Espolvorear la sal, pimienta, nuez moscada. Hornear a 175° C durante 1 hora aprox. o hasta que esté blandita.
- 3** – Mientras cocinamos el couscous cómo indica el paquete: hervir 400ml de agua en una cazuela con 5 gr de sal y 2 cucharadas de aove. Retirar del fuego y echar el contenido de la bolsa. Esperar 5 minutos con la cazuela tapada y separar los granos de couscous con un tenedor antes de servir.
- 4** – Preparar las semillas de sésamo, los tomates cherry y el cebollino cortado.
- 5** – Sacar la calabaza del horno. Rellenarla con el cous cous, una cucharada de aove y añadir sésamo, cebollino y acompañar de tomatitos cherrys.



Información nutricional	ración 100 g.
Valor energético	1003,34 kJ 238,90 kcal
Grasas (g)	5,93
de las cuales Saturadas (g)	1,00
Hidratos de carbono (g)	27,00
Fibra alimentaria (g)	6,85
Proteínas (g)	3,71
Sal (g)	0,57