



Receta

Ingredientes

- 1 paquete de Cous Cous Oriental Trevijano
- 12/14 espárragos verdes medios
- 1 kaki duro
- 1 cebolla tierna
- Zumo de 1 limón
- 1 cucharada de azúcar
- Perejil fresco
- 3 cucharadas de aceite oliva virgen
- 4g de sal

Preparación

1 – Cocinamos los espárragos al vapor en una cazuela con agua y un poco de sal durante 3 o 4 minutos. Retiramos, aclaramos con agua fría y los separamos con un paño seco y limpio.

2 – Pochamos la cebolla picada en una sartén con una cucharada de aceite de oliva. Añadimos el kaki sin piel a trocitos, el zumo de limón y el azúcar y lo cocinamos unos 8-10 minutos. Trituramos y reservamos. Podemos colarla si queremos la salsa más ligera.

3 – Para el cous cous, añadimos 400ml de agua con 5g de sal y dos cucharadas de AOVE en una cazuela y lo llevamos a ebullición. Retiramos del fuego y vertemos el contenido de la bolsa de Cous Cous Trevijano en el agua. Tapamos la cazuela y en cinco minutos ya podemos separar los granos de cous cous con un tenedor.

4 – Servimos con la salsa de kaki, cilantro o perejil y los espárragos, ¡Y a disfrutar de una comida sincera!



Lorem ipsum

Cous cous oriental

Información nutricional	ración 100 g.
Valor energético	816 kJ 194 kcal
Grasas (g)	4,9
de las cuales Saturadas (g)	0,8
Hidratos de carbono (g)	31
Fibra alimentaria (g)	3,3
Proteínas (g)	5,3
Sal (g)	0,54