

COUS COUS MARROQUÍ CON CALABACÍN, CANELA Y OREJONES



Receta

Ingredientes

- 1 paquete de Cous Cous Marroquí Trevijano
- 5 orejones deshidratados
- 1 ramita de canela
- 1 calabacín pequeño con piel
- 400 ml de agua
- 5 g de sal
- 1 diente de ajo
- 2 cdas de aceite de oliva virgen extra
- 1 chile rojo fresco
- Unas hojas de menta fresca

Preparación

- 1 – Lavamos y cortamos en juliana el calabacín con piel y los orejones, todo bien finito.
- 2 – En una cazuela, añadimos 2 cucharadas de aceite de oliva y salteamos el ajo laminado, el calabacín, los orejones y la ramita de canela durante 2 minutos. Añadimos 5g de sal (o al gusto) y el agua caliente, Llevamos a ebullición. Cuando rompa a hervir, apagamos el fuego y añadimos el contenido del envase de Cous Cous Marroquí Trevijano. Dejamos reposar con la cazuela tapada 5 minutos.
- 3 – Añadimos un poco de aceite de oliva y separamos el cous cous con un tenedor.
- 4 – Servimos decorando con un poco de chile fresco (sin semillas) y unas hojitas de menta.



20'



Cous Cous Marroquí

Información nutricional	ración 100 g.
Valor energético	1612,73 kJ 382,27 kcal
Grasas (g)	8,43
de las cuales Saturadas (g)	1,82
Hidratos de carbono (g)	62,13
Fibra alimentaria (g)	4,24
Proteínas (g)	13,00
Sal (g)	2,41