VASITOS DE COUS COUS MEDITERRÁNEO CON PESTO CLÁSICO Y QUESO

Receta

Ingredientes

- *1 paquete de cous cous mediterráneo + 400 ml de agua + 5 gr de sal + 2 cucharadas de aceite*
- *50 gr de queso parmesano rallado o en polvo*
- *50 gr de piñones*
- *20 hojas de albahaca fresca. En su lugar podríamos usar 2 cucharadas de albahaca seca que le aportarán sabor con unas hojas de perejil natural que le darán el toque fresco y verde*
- *1 diente de ajo pequeño*
- *100 ml de aceite*
- *Bolitas de mozarella al gusto*

Cous cous Mediterráneo

Preparación

1- Cocinamos el cous cous como indica el paquete: hervir 400 ml de agua en una cazuela con 5 gr de sal (o al gusto) y 2 cucharadas de aceite. Retirar del fuego y echar el contenido de la bolsa. Esperar 5 minutos con la cazuela tapada y separar los granos de cous cous con un tenedor antes de servir.

2- El pesto lo elaboramos poniendo todos los ingredientes en el vaso de la batidora y batiendo hasta conseguir la textura deseada, más homogéneo o con trocitos del fruto seco.

3- Llenamos unos vasitos con el cous cous, vertemos unas cucharadas de pesto por encima y unas bolitas de mozarella.

15'

Información nutricional	100g
Valor energético	2131,50 kJ 508,55 kcal
Sodio (mg)	461,43
Grasas (g) de las cuales saturadas	33,13 6,95
Hidratos de carbono (g) de las cuales azúcares	39,74 2,78
Fibra (g)	3,59
Proteínas (g)	11,22
Sal (g)	1,15

Puedes añadir cualquier queso de tu agrado al pesto como manchego, cabra, queso fresco, feta o azul.
La salsa pesto es muy versátil y te permite variar el fruto seco (anacardos, nueces, avellanas...), la hoja verde (perejil, rúcula, kale, menta, espinaca) o eliminar el parmesano.