

COUSCOUS CON VERDURAS, PASAS Y CILANTRO FRESCO

Ingredientes para 4 personas:

- 250 gr. cuscús
- 250 ml. caldo de pollo (o caldo de verduras)
- 1 pimiento verde
- 150 gr. calabaza
- 1/2 calabacín
- 2 dientes de ajo
- Cilantro fresco
- Pasas
- Aceite de oliva virgen extra
- Pimienta negra molida y sal
- Curry , canela, jengibre y comino molido



Preparación:

- 1º. Lavamos bien y cortamos la verdura en cubitos muy pequeños. El ajo lo picamos muy bien y lo integramos a la verdura.
- 2º. En una cazuela con unas tres cucharadas de aceite de oliva sofreímos a fuego medio fuerte la verdura sin llegar a pocharla demasiado (que quede un poco al dente)
- 3º. Cuando le queden unos minutos añadimos las pasas, el comino, el jengibre y la canela molida.
- 4º. En un cazo ponemos a calentar 250 ml. de caldo (o un caldo de verduras o de carne) y cuando dé el primer hervor lo retiramos del fuego y añadimos al caldo los 250 gr. de cuscús, y lo dejamos hidratándose durante tres minutos con el cazo tapado.
- 5º. Tras los tres minutos, añadimos una cucharada de aceite de oliva y removemos unos segundos al fuego para que no se apelmace el cuscús y el grano quede suelto.
- 6º. Después mezclamos el cuscús con el sofrito de verduras y con el cilantro fresco picado.

¡Fácil, rápida y de temporada!