



## COLES DE BRUSELAS SALTEADAS CON AJO Y CUSCÚS

### Ingredientes

#### PARA 4 PERSONAS

- 150 gr de cuscús
- 600 gr de coles de bruselas frescas
- 2 dientes de ajo
- 2 cayenas o pimienta negra
- 4 cucharadas de vinagre de manzana
- Sal marina
- Perejil
- 4 cucharadas de AOVE

### Preparación

**1º.** Hidratar o cocinar el cuscús según las instrucciones del fabricante (normalmente se mezcla una parte de cuscús con una parte de agua hirviendo con sal, se tapa y se deja reposar unos minutos).

**2º.** Quitar las hojas externas de las coles que estén más duras, oscuras o dañadas. Lavarlas y cortarlas en cuartos, a lo largo.

**3º.** En una sartén que no se pegue, poner las coles a fuego vivo y darles vueltas durante dos o tres minutos hasta que se doren un poco por fuera.

**4º.** Bajar el fuego a medio, apartar la sartén del fogón unos 30 segundos para que se temple y añadir el aceite, la cayena -si se quiere-, un poco de sal y el ajo laminado. Dorarlo todo unos 3 minutos más, hasta que el ajo huela bien (cuidado, si se quema amargará). Ponerle -con cuidado- un chorro de vinagre y, un minuto después, sacarlo del fuego.

**5º.** Retirar las cayenas y servir sobre el cuscús -la salsita que queda en la sartén servirá de aliño-, rectificando de sal y pimienta y aderezando con perejil picado al gusto.

[HTTPS://ELCOMIDISTA.ELPAIS.COM/](https://elcomidista.elpais.com/)