

Cuscús con verduras de temporada

Cuscús amb verdures de temporada



D.ª Gema Penalva

> Chef en Restobar Gema Penalva

> Xef en Restobar Gema Penalva



Ingredientes (4 personas)

Ingredients (4 persones)

Para el cuscús:

Per al cuscús:

- 300 g. de cuscús.
- 300 ml. de agua.
- Pimienta negra molida.
- Sal fina.
- AOVE.
- Mezcla de especias:
 - 3 g. de comino.
 - 2 g. de pimentón dulce.
 - 2 g. cúrcuma.
 - 2 g. orégano.

- 300 g. de cuscús.
- 300 ml. d'aigua.
- Pebre negre molt.
- Sal fina.
- Oli d'oliva verge extra.
- Barreja d'especies:
 - 3 g. de comí.
 - 2 g. de pebre vermell dolç.
 - 2 g. de cúrcuma.
 - 2 g. d'orenga.

Para el sofrito de verduras:

Per al sofregit de verdures:

- Pimiento verde.
- Coliflor.
- Calabacín.
- Espárragos.
- Zanahoria.
- Setas.
- 1 diente de ajo.
- AOVE.
- Sal fina.

- Pebrot verd.
- Coliflor.
- Carbassó.
- Espàrrecs.
- Pastanaga.
- Bolets.
- 1 gra d'all.
- Oli d'oliva verge extra.
- Sal fina.

Para la cebolla:

Per a la ceba:

- 1 cebolla.
- 50 g. de pasas.
- AOVE.
- Sal fina.
- Nueces.

- 1 ceba.
- 50 g. de panses.
- Oli d'oliva verge extra.
- Sal fina.
- Nous.

Para la salsa:

Per a la salsa:

- Salsa de harissa.
- 3 tomates rallados.
- 1 diente de ajo.
- Sal.
- Pimienta negra.
- AOVE.

- Salsa harissa.
- 3 tomàquets ratllats.
- 1 gra d'all.
- Sal.
- Pebre negre.
- Oli d'oliva verge extra.

Elaboración para el cuscús · Preparació del cuscús



Para empezar, en un cazo ponemos el agua indicada, un chorrito de aceite y lo llevamos a ebullición. Una vez rompa a hervir añadimos la sal y la mezcla de especias, dejamos infusionar para que adquiera los aromas y volvemos a hervir la mezcla. Ahora es el momento de echar el cuscús. Tapamos la olla durante unos minutos para que se absorba el agua y con la ayuda de un tenedor vamos despegando los granos.

Per començar, posem en un cassó l'aigua indicada i un rajolí d'oli, i ho portem a ebullició. Quan comenci a bullir, hi afegim la sal i la barreja d'espècies. Deixem infusionar perquè la barreja adquireixi les aromes i deixem que torni a bullir. Ara és el moment d'afegir-hi el cuscús. Tapem el cassó durant uns minuts perquè el cuscús absorbeixi l'aigua. Després, amb l'ajuda d'una forquilla, anem separant els grans.

Elaboración para el sofrito de verduras · Preparació del sofregit de verdures



Se han utilizado estas opciones de verduras, pero pueden ser otras. Las lavamos bien y las cortamos al gusto.

S'han utilitzat aquestes verdures, però podrien ser-ne d'altres. Les rentem bé i les tallem al gust.



La zanahoria y los espárragos se pueden blanquear para añadirlos al final del sofrito y que no se doren demasiado. Para ello, las introducimos crudas unos minutos en agua hirviendo y luego cortamos la cocción con agua con hielo. Esto también se puede hacer para dejarlas al dente.

La pastanaga i els espàrrecs es poden escaldar per afegir-los al final del sofregit i que no enrosseixin gaire. Per fer-ho, els introduïm crus durant uns minuts en aigua bullint i després tallem la cocció amb aigua amb gel. Això també ho podem fer per deixar-los al dente.



Añadimos las verduras en orden, primero las más grandes y duras, y seguido las más tiernas y pequeñas. Finalmente, añadimos sal y reservamos.

Anem incorporant les verdures en ordre: primer les més grans i dures i, tot seguit, les més tendres i petites. Per últim, hi posem una mica de sal i reservem.

A continuación, cortamos la cebolla en juliana, sofreímos con AOVE y añadimos sal. Una vez lista, añadimos las nueces picadas y las pasas.

A continuació, tallem la ceba en juliana, la sofregim amb oli d'oliva verge extra i hi posem sal. Quan estigui llesta, afegim les nous picades i les panses.

Elaboración para la salsa harissa · Preparació de la salsa harissa

En un cazo con un chorrito de AOVE sofreímos un ajo picado y el tomate rallado. Cuando esté listo, añadimos un poquito de harissa (salsa picante) y rectificamos de sal.

En un cassó amb un rajolí d'oli d'oliva verge extra, sofregim un gra d'all picat i el tomàquet ratllat. Quan estigui ben cuinat, hi afegim una mica d'harissa (salsa picant) i rectificuem el punt de sal.

Emplatado · Emplatat



En un bol mezclamos las verduras con el cuscús y lo servimos en un cuenco hondo. En dos cuencos aparte pondremos la cebolla con las nueces y las pasas, y la salsa harissa. Esta receta se puede servir como plato único o principal. *Bon appétit !*

El plato elegido es **vegetariano**, pero se puede añadir carne o pescado y cambiar el agua por caldo para tener más opciones y variedad nutricional.

Este plato no contiene lactosa, pero sí gluten, que se puede evitar cambiando la sémola de trigo por sémola de trigo sin gluten o coliflor rallada y salteada con las especias.

Barregem les verdures amb el cuscús i ho servim en un bol fons. Preparem dos bols més: en un hi posarem la ceba amb les nous i les panses i, en l'altre, la salsa harissa. Aquesta recepta es pot servir com a plat únic o principal. Bon appétit !

*El plat triat és **vegetarià**, però s'hi pot afegir carn o peix i canviar l'aigua per brou per tenir més opcions i varietat nutricional.*

***Aquest plat no conté lactosa**, però sí gluten, que es pot evitar canviant la sèmola de blat per sèmola de blat sense gluten o coliflor ratllada i saltada amb les espècies.*

Beneficios · Beneficis

Cuscús: plato de la cocina africana que se obtiene moliendo trigo duro para formar la sémola. Es rico en proteínas, hidratos de carbono y fibra. Además, tiene un gran aporte de las vitaminas K y E, encargadas de proteger nuestras células, y del grupo B (B9, B3, B4 y B5), que intervienen en el metabolismo energético, indispensables para el funcionamiento del organismo. También contiene potasio y magnesio, que mejora nuestro sistema nervioso y muscular. La forma tradicional de cocinarlo es al vapor, mucho más rápido, pero hay que prestar atención a las instrucciones de cada sémola, ya que cada una necesita una cantidad diferente de líquido. Hoy en día existen más variedades como integral o sin gluten.

Coliflor: alimento muy completo, compuesto mayormente por agua, de bajo contenido en hidratos de carbono, y, por tanto, beneficioso para bajar de peso. Tiene un alto contenido en vitamina C, B, y una gran cantidad de ácido fólico y piridoxina. Además, aporta muchos minerales, entre los que destaca el potasio, el hierro, el azufre y especialmente el calcio, siendo de las verduras que más contiene.

Comino: planta originaria del Mediterráneo, valiosa por su sabor, su aroma y sus propiedades medicinales antiinflamatorias y antioxidantes. Contiene hierro, que refuerza el sistema inmunológico y evita la anemia, y potasio y zinc, para aliviar las digestiones pesadas. Además, posee un alto contenido en fibra y vitamina E y B. Es un gran aliado para la memoria y nos ayuda a relajarnos evitando la ansiedad y el estrés. No ha de faltar nunca en la despensa.

Pasas: se pueden usar en recetas dulces o saladas y son ricas en calcio, que previene la osteoporosis. Contienen boro, un oligoelemento que permite que los huesos absorban mejor los nutrientes, y además, tienen mucha fibra y antioxidantes, importantes para prevenir enfermedades, reducir el estrés y cuidar de nuestro corazón. No se puede abusar de ellas, ya que al estar deshidratadas contienen más calorías.

Cuscús: plat de la cuina africana que s'obté en moldre el blat dur per formar la sèmola. És ric en proteïnes, hidrats de carboni i fibra. A més, aporta una gran quantitat de vitamines K i E, encarregades de protegir les nostres cèl·lules, i del grup B (B9, B3, B4 i B5), que intervenen en el metabolisme energètic i són indispensables per al funcionament de l'organisme. També conté potassi i magnesi, que milloren el nostre sistema nerviós i muscular.

La forma tradicional de cuinar-lo és al vapor, molt més ràpida, però cal estar atent a les instruccions de cada sèmola, perquè cadascuna necessita una quantitat de líquid diferent. Avui dia existeixen més varietats de cuscús, com ara l'integral o sense gluten.

Coliflor: aliment molt complet, compostat principalment d'aigua, amb un baix contingut en hidrats de carboni i, per tant, beneficiós per baixar de pes. Té un contingut elevat en vitamines C i B, i una gran quantitat d'àcid fòlic i piridoxina. A més, aporta molts minerals, entre els quals destaquen el potassi, el ferro, el sofre i especialment el calci. De fet, és una de les verdures que més en té.

Comí: planta originària del Mediterrani, valuosa pel seu sabor, la seva aroma i les seves propietats medicinals antiinflamatòries i antioxidants. Conté ferro, que reforça el sistema immunitari i evita la anèmia, i potassi i zinc, per alleujar les digestions pesades. A més, té un contingut elevat en fibra i vitamines E i B. És un gran aliat per a la memòria i ens ajuda a relaxar-nos i evitar l'ansietat i l'estrès. No ha de faltar mai al rebost.

Panses: es poden fer servir en receptes dolces o salades i tenen molt calci, que prevé l'osteoporosi. Contenen bor, un oligoelement que permet que els ossos absorbeixin millor els nutrients i, a més, tenen molta fibra i antioxidants, importants per prevenir malalties, reduir l'estrès i cuidar el cor. No se'n pot abusar, perquè com que estan deshidratades tenen més calories.