

# Cuscús con verduras de temporada

## *Couscous with seasonal vegetables*



D.ª Gema Penalva

> Chef en Restobar Gema Penalva  
> Restobar Chef Gema Penalva

**Ingredientes** (4 personas)  
*Ingredients* (4 people)



**Para el cuscús:**  
*For the couscous:*

- 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. cúrmuma.
  - 2 g. orégano.

- 300 g. *couscous.*
- 300 ml. *water.*
- *Ground black pepper.*
- *Fine salt.*
- *EVOO.*
- *Spice mix:*
  - 3 g. *cumin.*
  - 2 g. *sweet paprika.*
  - 2 g. *turmeric.*
  - 2 g. *oregano.*

**Para el sofrito de verduras:**  
*For the vegetable sofrito:*

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

- *Green peppers.*
- *Cauliflower.*
- *Courgettes.*
- *Asparagus.*
- *Carrots.*
- *Mushrooms.*
- *1 garlic clove.*
- *EVOO.*
- *Fine salt.*

**Para la cebolla:**  
*For the onion mixture:*

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

- *1 onion.*
- *50 g. raisins.*
- *EVOO.*
- *Fine salt.*
- *Walnuts.*

**Para la salsa:**  
*For the sauce:*

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

- *Harissa sauce.*
- *3 grated tomatoes.*
- *1 garlic clove.*
- *Salt.*
- *Black pepper.*
- *EVOO.*

### Elaboración para el cuscús · *Preparation for the couscous*



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.

*First, place the water in a saucepan with a drizzle of oil and bring it to a boil. Once the water comes to a boil, add the salt and spice mix, letting it infuse the aroma, and bring the mixture to a boil again. Now, it is time to add the couscous. Cover the saucepan for a few minutes until the water is absorbed, and use a fork to fluff the couscous.*

### Elaboración para el sofrito de verduras · *Preparation for the vegetable sofrito*



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

*Other vegetables can be used in addition to those listed above. Wash the vegetables well and cut them to the desired size.*



La zanahoria y los espárragos se pueden blanquear para añadirlas 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.

*The carrot and asparagus can be blanched and added to the sofrito at the end to prevent them from turning too brown. To do this, place the raw vegetables into boiling water for several minutes and then into ice water to stop the cooking process. You can also do this to cook the vegetables 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.

*Add the vegetables in order, first the largest and hardest, followed by the smaller and more tender vegetables. Finally, add the salt and set aside.*

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

*Next, julienne the onion, sauté it with EVOO, and add some salt. Once it is ready, add the chopped nuts and raisins.*

### Elaboración para la salsa harissa · *Preparation for the harissa sauce*

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.

*Sauté the minced garlic and grated tomato in a saucepan with a splash of EVOO. When it is sautéed, add a small amount of harissa (hot sauce) and season with salt.*

### Emplatado · Plating up



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.

*In a bowl, mix the vegetables with the couscous. Serve the mixture in a serving bowl. In two separate bowls, serve the onion, nut, and raisin mixture and the harissa sauce. This recipe can be served as a main course or as an entree. Bon appétit!*

*This dish is **vegetarian**, but you can add meat or fish and substitute the water for another type of broth for more options and nutritional variety.*

***This dish does not contain lactose**, but it does have gluten, which can be avoided by switching the wheat semolina to gluten-free semolina or grated cauliflower sautéed with the spices.*

### Beneficios · Benefits

**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.

**Couscous:** african dish obtained by grinding durum wheat to form semolina. It is rich in proteins, carbohydrates, and fibre. In addition, it is an excellent source of vitamins K and E, responsible for protecting our cells, and the B vitamins (B9, B3, B4, and B5), which are involved in energy metabolism, and essential for the functioning of the body. It also contains potassium and magnesium, which improve our nervous and muscular systems.

*Traditionally, it is steamed, which is much faster, but pay attention to the instructions as each type of semolina needs a different amount of liquid. Today more varieties are available, such as whole grain or gluten-free.*

**Cauliflower:** a complete food, composed mostly of water, low in carbohydrates, and beneficial for weight loss. It has a high vitamin C and B content and a large amount of folic acid and pyridoxine. It also provides many minerals, including potassium, iron, sulphur, and is one of the vegetables with the highest calcium content.

**Cumin:** plant native to the Mediterranean, valuable for its flavour, aroma, and anti-inflammatory and antioxidant medicinal properties. It contains iron, which strengthens the immune system and prevents anaemia, and potassium and zinc, to relieve heavy digestion. It also has a high fibre content and contains vitamins E and B. It is the memory's great ally and helps us relax, avoiding anxiety and stress. It is something that you should always have in the pantry.

**Raisins:** can be used in sweet or savoury recipes or salads. They are rich in calcium, which prevents osteoporosis. They also contain boron, a trace element that allows the bones to absorb nutrients better. In addition, they have a lot of fibre and antioxidants for preventing disease, reducing stress, and caring for our heart. Be sure not to overeat them since they are dried and contain more calories.