

Creador: Claudia Sánchez **Recetizador:** Miguel P.García



Tiempo: 15 minutos

Dificultad: Fácil

Tipo de plato: Primer plato

Tipo de cocina: Vegetariana

Otros: Cocina Tradicional

Coste: Económico

El truco de esta receta:

Añadir un chorrito de salsa de soja para rehogar las verduras.

Descripción:

El cuscús es un plato típico de Marruecos y con esta receta conseguimos un plato sano y económico.

Ingredientes para 4 personas :

- 200 gr de Cuscús
- 1 Pimiento Verde
- 1 Pimiento Rojo
- 1 Cebolla
- 1 Zanahoria
- 1 Calabacín
- 1/2 l de Caldo de Ave
- Orégano
- Albahaca
- Pimienta
- Sal

Preparación:

Paso 1

Ponemos el cuscús en un cuenco y sazonamos con un poco de sal y pimienta. Añadimos el medio litro de caldo hirviendo, removemos, tapamos con un paño limpio y dejamos reposar 5-6 minutos.

Paso 2

Cortamos las verduras. En una sartén con un poco de aceite salteamos la cebolla y cuando esté bien rehogada añadimos los pimientos y la zanahoria. Cuando estos estén tiernos incorporamos el calabacín y cocinamos durante 8-10 minutos.

Paso 3

Mezclamos las verduras con el cuscús que tenemos reservado y espolvoreamos con orégano y albahaca picada.

