Cuscús Israelí con Manzanas y Arándanos Rojos

Sirve:

8 raciones

Pieza:

Saladmaster Food Processor
3 Qt./2.8 L Sauce Pan with Cover
3.5 Qt. Double Walled Bowl
small mixing bowl
Valora: ★★★★★
Agregar un Comentario

Descripción de la Receta:

El cuscús israelí, un producto de trigo cocido, trae un deleitable sabor a esta receta tan fresca. Este plato, sabroso y abundante, se puede preparar con antelación y servir como una fantástica guarnición de cualquier carne, o disfrutar de todo su sabor en una comida o cena ligera.

1 litro
de caldo de pollo
(4
tazas)
346 g
de cuscús israelí de trigo integral
(2
tazas)
10 g
de perejil fresco picado
(¼
taza)
1½ cucharadas
de romero fresco picado
(22.5
mililitros)
1 cucharadita
de tomillo fresco picado
(5
mililitros)
1 manzana verde, cortada con el Cono #3
120 g
de arándanos rojos desecados
(1
taza)
54 g
de almendras tostadas picadas
(½
taza)

Vinagreta

60
mililitros de vinagre de manzana (¼ taza) 2
cucharadas jarabe de arce (30 mililitros) 1
cucharada de sal (15 mililitros) ½
cucharadita de pimienta negra (2.5 mililitros) 60
mililitros de aceite de oliva (¼ taza)

Preparación :

1. Vierte el caldo de pollo en la olla y lleva a ebullición a fuego medio. Añade el cuscús, reduce la temperatura a media-baja, tapa y deja cocer durante aproximadamente 12 minutos o hasta que el líquido se haya evaporado.
2. Pasa el cuscús hecho al bol de doble pared y deja enfriar.
3. Una vez enfriado, añade el perejil, el romero, el tomillo, la manzana, los arándanos rojos desecados y las almendras.
4. En un bol pequeño, mezcla el vinagre, el jarabe de arce, la sal, la pimienta y el aceite de oliva hasta crear una mezcla uniforme. Vierte la vinagreta encima del cuscús y remueve bien.

Consejos:

- El cuscús israelí (o cuscús de perla) es una bolita pequeña hecha de trigo integral cocido. Una vez cocinado tiene un sabor almendrado y una consistencia tierna y ligeramente gomosa.
- Se puede usar el orzo en vez del cuscús israelí.
- Se puede hacer la receta entera el día antes de servirlo.
- Para tostar almendras, colócalas en la Olla de 1 Cuarto (0.9L) a fuego medio-bajo. Remuévelas hasta que los bordes se doren y puedas oler el olor de almendras tostadas.

Información nutricional por ración

Calorías: 369
Grasa Total: 12g
Grasa Saturada: 2g
Colesterol: 0mg
Sodio: 1093mg
Carbohidratos: 55g
Fibra Dietética: 4g
Azúcar: 15g
Proteína: 10g