

Ensalada de Cuscus con Alubias Negras y Maiz



Sirve:

8 - 10 raciones

Pieza:

Mega Skillet Limited Edition

Valora: ★★★★★

Contribuido por:

Chef John Lara

Chef Personal del ex presidente de EE.UU.

[Agregar un Comentario](#)

Descripción de la Receta:

Una maravillosa y saludable receta vegetariana para disfrutar en familia como plato único, o como acompañamiento.

5 - 6 hebras de
azafrán
2 tazas de
cuscús
(346
g)
2 latas de
alubias negras, lavadas y escurridas (12 onzas/340g cada una)
14 onzas de
maíz de lata o congelado
(396
g)
sal marina y pimienta al gusto
 $\frac{1}{2}$ tazas de
cilantro fresco, picado
(8
g)
2 limas, cortadas en cuñas, para decorar
hojas de cilantro, para decorar
 $\frac{1}{2}$ pimiento rojo
mediano, cortado en trozos pequeños, para decorar

Preparación :

1. Precalienta la sartén Mega a fuego medio, durante aproximadamente 5-7 minutos. Cuando al salpicar varias gotas de agua, resbalan y chisporrotean, añade los puerros, los tomates, los pimientos verdes, el jalapeño, el ajo y 1 taza de caldo de verduras. Saltea durante 4-5 minutos o hasta que los vegetales estén ligeramente translúcidos.
2. Añade el resto de caldo de verduras, la ralladura de limón, el comino, el chile en polvo y el azafrán. Deja que el caldo hierva a fuego lento.

3. Añade el cuscús, las alubias negras y el maíz, mezclando bien todos los ingredientes. Sazona con sal y pimienta al gusto, tapa y deja que el cuscús se cocine unos 3-5 minutos.
4. Apaga el fuego y mantén tapado 5 minutos. Prueba si está listo y mezcla con cilantro fresco.
5. Decora con las cuñas de lima, las hojas de cilantro y los pimientos rojos. Exprime el jugo de las limas por encima del plato antes de servir.

Información nutricional por ración

▼

Calorías: 290
Grasa Total: 1g
Grasa 0g
Saturada:
Colesterol: 0mg
Sodio: 243mg
Carbohidratos: 59g
Fibra 11g
Dietética:
Azúcar: 5g
Proteína: 13g
Análisis nutricional para 10 raciones