Recetas SAL Y PIMIENTA🌺



PLATOS PRINCIPALES · VEGETARIANO

Couscous con verduritas y dátiles

4 raciones 442 kcal

Ingredientes

- 2 tazas de couscous
- 2 tazas de agua
- 1/2 pimiento rojo
- 1/2 pimiento verde
- 1/2 pimiento amarillo
- 4 dátiles
- 1/2 cebolla
- 1 cucharada de miel
- 1/2 cucharada de pimentón dulce
- Aceite de oliva
- Sal

POR RACIÓN

Proteínas	13 g
Grasas	4,6 g
Hidratos	87 g
Fibra	6,9 g

Elaboración

1. Cortamos todos los pimientos, la cebolla y los dátiles en trozos pequeños
2. En una sartén añadimos un chorreón de aceite de oliva y ponemos a freír los pimientos con la cebolla a fuego medio alto, durante 5 minutos
3. Añadimos los dátiles y dejamos que se hagan mientras removemos 4 minutos más
4. Por otro lado echamos el couscous en la taza (la cantidad de agua tiene que ser la misma que de couscous)
5. Añadimos el couscous y el agua en una olla, junto con un poco de sal, de pimentón dulce y de miel
6. Removemos a fuego medio durante 2 minutos. Si vemos que nos quedamos sin agua, hay que ir añadiendo un poco más
7. Por último mezclamos el couscous con los pimientos en la olla y servimos

RECOMENDACIONES

Podéis elegir los pimientos del color que más os guste

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Recetas SAL Y PIMIENTA🌺
cooknest.app/@recetasalypimienta · Instagram @recetasalypimienta