

ENSALADAS · VEGANO

Ensalada de cuscús y garbanzos estilo marroquí

4 raciones · 537 kcal

Ingredientes

- **200 gramos** de cuscús
- **250 gramos** de agua
- **200 gramos** de garbanzos cocidos (una lata)
- **1** cebolla morada
- **1** pimiento rojo
- **1** zanahoria
- **80 gramos** de pasas (sin hidratar)
- **60 gramos** de pipas de calabaza
- **1 cucharadita** de cúrcuma
- **1 cucharadita** de comino molido
- **1/2 cucharadita** de canela
- Sal y pimienta al gusto
- Un buen puñado de perejil picado
- Zumo de 1 limón
- **3 cucharadas** de aceite de oliva virgen extra

Elaboración

1. Pon las pasas a hidratar en agua caliente
2. Picar en trozos pequeños el pimiento y la cebolla
3. Pelar y rallar fino una zanahoria. Se reservan las verduras
4. Se calienta agua y se vierte sobre el cuscús que habremos puesto en un bol. Se tapa y se deja 5 minutos
5. Destapamos y salpimentamos. Añadimos la cúrcuma, el comino y la canela, el zumo del limón y el aceite de oliva. Se mezcla todo
6. Añadimos al bol las pasas hidratadas, los garbanzos (lavados y escurridos), pipas de calabaza tostadas y las verduras que estaban reservadas. Volvemos a mezclar
7. Añadimos perejil picado en el momento y se mezcla todo
8. Servimos en un plato, un poco más de perejil para decorar

POR RACIÓN | **17 g** Proteínas | **20 g** Grasas | **77 g** Hidratos | **10 g** Fibra

Hecho con CookNest