

Tazón Mediterráneo con Hummus

con Cuscus, Olivas, Dátiles y Pan Pita

holaveggie



- 🕒 25 minutos
- 📊 Fácil
- 🏷️ Hiper Nutritivo
- 🏷️ Fácil y Rápida

Un plato abundante con sabores de inspiración mediterránea. El cuscús se cocina hasta que quede tierno y se mezcla con kale, dátiles y una mezcla de especias de hinojo y naranja. Sobre la parte superior se apilan tomates cherry frescos, olivas y semillas de girasol. Una cucharada de hummus de morrón rojo asado agrega notas cremosas en todo momento, mientras que las pitas tostadas agregan crocante.

Contiene: Gluten

Producido en instalaciones que procesan nueces, sésamo, maní, trigo, lácteos y soja.

Ingredientes en la caja



1 taza de cuscus



100 gr de kale



100 gr de tomate cherry



15 gr de olivas & 30 gr de dátiles



1 cda. de mix de hinojo y naranja



1/4 taza de hummus de morrón



1/4 taza de salsa alcaparra, albahaca y limón



2 pan pita



1 diente de ajo



1,5 cda. de semillas de girasol

Ingredientes en casa

- ✓ Sal
- ✓ Aceite de oliva extra virgen
- ✓ Pimienta

Utensilios

- ✓ Sartén chica
- ✓ Olla mediana
- ✓ Bowl mediano

Nutrición por porción: Calorías 640 kcal, Grasas 23 g, Carbohidratos 94 g, Proteínas 18 g

- Algunos ingredientes pueden venir juntos en la misma bolsa para mayor comodidad al momento de cocinar.
- Ingredientes listados para 2 porciones - si estás preparando 4 porciones, recibirás el doble de ingredientes. Las indicaciones para 4 porciones están expresadas entre paréntesis en el paso a paso de la receta.

Comé más plantas. 🌱

Tazón Mediterráneo con Hummus

con Cuscus, Olivas, Dátiles y Pan Pita



1 – Cocinó el cuscús

- Pre calentó el horno a 230 grados.
- Poné a hervir una olla mediana con 1 (2) tazas de agua ligeramente salada. Una vez que llegué a ebullición, agregó el **cuscús** y retiró del fuego. Reservó tapado por unos 5 minutos para que el cuscús se hidrate.
- Roció con 1 (2) cucharada de aceite de oliva, condimentó con la **mezcla de especias de hinojo y naranja** y sal. Revoló para cubrir uniformemente.

Mirá el paso 6 para terminar.



2 – Preparó los ingredientes

- Quitó los tallos centrales de la **kale** y descartalos. Enrolló las hojas en un gran "cigarro" y córtalo a lo ancho en cintas de aproximadamente medio cm. de ancho.
- Peló y picó **ajo**.
- Cortó los **dátiles** a lo ancho en rodajas de aproximadamente medio cm de grosor.
- Cortó a la mitad los **tomates cherry**.
- Picó las **olivas** en trozos grandes.



3 – Preparó la kale

- Colocó la **kale** en un bowl mediano. Roció con **salsa de alcaparras de limón y albahaca** y aproximadamente 1 (2) cucharada de aceite de oliva. Sazonó ligeramente con sal. Masajeó hasta que las hojas se ablanden.

4 – Preparó el aceite de ajo

- Calentó unas 3 (6) cucharadas de aceite de oliva en una sartén pequeña a fuego medio. Agregó el **ajo**. Revoló y retiró del fuego.



- Dejó reposar al menos 3 minutos. Ajustó con sal y pimienta.

5 – Tostó el pan

- Colocó las **pitás** directamente sobre la rejilla del horno. Calentó de 4 a 6 minutos o hasta que las pitas estén completamente calientes.

- Untó **aceite de ajo** sobre las pitas.
- Cortó las **pitás** en ocho pedazos cada una.

6 – Terminó el cuscús

- Transferió el **cuscús** al bowl con la **kale**. Agregó los **dátiles**. Revoló para combinar.

7 – Serví y disfruté

- Dividió el **cuscús** y la **kale** en platos. Cubrió con **hummus**. Decoró con **tomates**, **aceitunas** y **semillas de girasol**, ¡y disfruté!.



Esparcí el amor, compartí la comida

holaveggiear  holaveggiear

