

Couscous Marroquí

con Falafel Turco y Salsa Roja Griega



 35 minutos

 Fácil

 Viajá por el mundo

 Muy Alta en Proteínas

No nos pusimos de acuerdo a donde viajar así que unimos 3 gastronomías distintas en un solo plato: couscous, un típico plato marroquí, que invade las calles de Marrakesh con su aroma extraordinario, falafel por encima, una comida turca por excelencia, y acompañamos con salsa griega con toques de orégano y canela.

Contiene: Frutos Secos (queso y crema de almendras) • Gluten

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

Ingredientes en la caja



harina de garbanzo
1/2
taza



blend griego (1/2 cdita de canela,
1 cdita de orégano)
1,5
cdita



couscous marroquí
3/4
taza



ajo
4
un



perejil fresco
1
un



harina condimentada con blend de falafel
(1 cdita de cilantro, 1 cdita de comino)
2
cdita



cebolla
1
un



tomate
1
lata

Ingredientes en casa

- ✓ Sal
- ✓ Aceite Vegetal
- ✓ Pimienta

Utensilios

- ✓ Olla x 2
- ✓ Sartén
- ✓ Opcional: procesadora

Nutrición por porción: Calorías 746 kcal, Grasas 20,1g, Carbohidratos 96,6 g, Proteínas 34,8 g

Cocinando para
4

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. 

Couscous Marroquí

con Falafel Turco y Salsa Roja Griega



1

1 – PREPARÁ LOS INGREDIENTES

- Lavá y secá los **productos frescos**.
- Poné a hervir $\frac{1}{2}$ (1) taza de agua en una olla pequeña. Agregá la **harina de garbanzo** a un bowl mediano resistente al calor y cubrila con el agua hirviendo. Dejela reposar durante 10 minutos.
- Pelá los **dientes de ajo**.



2

2 – COCINÁ LA SALSA

- Cortá en rodajas finas 2 (4) **dientes de ajo**.
- Pelá y picá la **cebolla**.
- Colocá una olla mediana a fuego medio con 1 (2) cucharada de aceite de oliva. Una vez caliente, agregá el **ajo en rodajas**, la **mitad de la cebolla** y una pizca de sal y pimienta. Cociná hasta que la **cebolla** se ablande, unos 3 o 5 minutos.
- Agregá el **blend griego** y el **tomate en lata**. Luego reducí el fuego a bajo. Cociná hasta que la **salsa** esté ligeramente espesa, aproximadamente de 5 a 8 minutos.



3

3 – PROCESÁ EL FALAFEL

- Agregá los 2 (4) **dientes de ajo enteros restantes**, la **cebolla restante**, la **mitad del perejil** (incluyendo tallos y hojas) y una pizca de sal y pimienta a un procesador de alimentos. Trituralo hasta que quede bien picado.
- Agregá la **harina de garbanzo hidratada**, la **harina condimentada con blend de falafel** y tritirá hasta que la mezcla tenga una consistencia uniforme y se mantenga unida.



4

4 – HIDRATÁ EL COUSCOUS

- Regresá la olla pequeña vacía a fuego alto con 1 (2) taza de agua, 1 (2) cucharada de aceite de oliva y 1 (2) pizca de sal. Llevá a ebullición y agregá el **couscous marroquí**. Tapá y retirá del fuego. Dejá reposar durante 5 minutos y luego revuelvo con un tenedor. Sazoná con sal a gusto. **TIP: el couscous (se pronuncia cuscús) no necesita cocinarse, solo hidratarse, por eso lo agregamos al agua hirviendo e inmediatamente retiramos del fuego tapado.**



5

5 – COCINÁ EL FALAFEL

- Formá unas 6 (12) bolitas de 5 centímetros con la **mezcla de falafel**.
- Colocá una sartén grande a fuego medio-alto con 2 (4) cucharadas de aceite de oliva. Una vez caliente, agregá las **bolitas de falafel** y cocinalas hasta que se doren, de 2 a 3 minutos. Dalas vuelta y cocinalas por el otro lado hasta que se doren, aproximadamente 2 a 3 minutos más.



6


6 – SERVÍ Y DISFRUTÁ

- Picá las **hojas restantes de perejil** en pedazos grandes.
- Dividí el **couscous marroquí** en platos hondos y cubrilo con la **salsa roja griega** y el **falafel**. Decorá con **perejil picado** y ¡a comeeeeeer!

Cocinando para
4

Si estás cocinando el plan de 4 porciones, seguí las indicaciones que están entre paréntesis en cada paso, y usá bowls, ollas y sartenes más grandes de ser necesario.

Esparcí el amor, compartí la comida

 holaveggiear

