Tagine de Harissa
con Baharat, Damasco y Cuscus

Este saludable tagine está relleno de garbanzos y calabaza, que cocinamos a fuego lento en una salsa de harissa y baharat, y endulzamos con damascos secos. Se sirve con cuscús de menta. Un impecable viaje a Marruecos.

Contiene: Gluten • Frutos Secos • Ingredientes picantes (pasta de harissa)

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

Ingredientes en la caja

15gr de almendras partidas

1 lata de garbanzo

120gr de cuscus

15gr de pasta de tomate

20gr de pasta de harissa

150 gr de calabaza

30gr de damasco

1 cebolla

1 diente de ajo

1 cdita de cúrcuma

10gr de caldo

10gr de cilantro y menta

1 cda de baharat

Nutrición por porción: Calorías 542 kcal, Grasas 9,9g, Carbohidratos 85,4g, Proteínas 21,3g

- 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.

Ingredientes en casa

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

Utensilios

- ✓ Sartén
- ✓ Bowl

Comé más plantas.

Tagine de Harissa
con Baharat, Damasco y Cuscus

1 – PREPARÁ LOS INGREDIENTES

• Lavá los **productos frescos**

• Herví 350 (650) ml de agua en una pava para usar en el paso 3 junto al caldo.

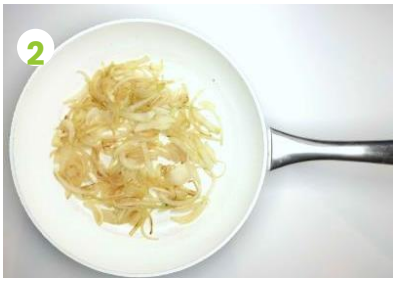
• Pelá y cortá en rodajas finas la **cebolla**.

• Pelá y picá finamente el **ajo**.

• Cortá la **calabaza** en cubos de 2 cm.

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.



2 – COCINÁ LA CEBOLLA

• Calentá una sartén grande con un chorrito de aceite vegetal a fuego medio.

• Una vez caliente, agregá la **cebolla en rodajas** con una pizca de sal y cociná por 6-8 minutos o hasta que esté caramelizada.

3 – PREPARÁ EL CALDO Y AGREGÁ LOS AROMÁTICOS

• Disolvé la **pasta de tomate**, tanta **pasta de harissa** como picante quieras y la mitad del **caldo** (reservá la otra mitad para el paso 5) en 350 (650) ml de agua hirviendo: éste es tu **caldo de harissa**.

• Escurrí y enjuagá los **garbanzos**.

• Una vez que la **cebolla** se haya caramelizado, agregá el **ajo picado**, el **baharat** y los **cubos de calabaza** y cociná durante 2-3 min o hasta que esté fragante.

4 – TERMINÁ EL TAGINE

• Herví 200 (400) ml de agua en una pava para usar en el paso 5.

• Una vez que esté fragante, agregá el **caldo de harissa**, los **garbanzos escurridos** y los **damascos**. Cocinalo, tapado, durante 10-15 minutos o hasta que la salsa se espese y la **calabaza** esté tierna: este es su **tagine de harissa**.

• Sazoná con una pizca de sal. Agregá un chorrito de agua si lo ves un poco seco.

5 – HIDRATÁ EL CUSCUS

• Disolvé el **caldo restante** en los 200 (400) ml de agua hirviendo: este es tu **caldo**.

• Agregá el **cuscús** a un bowl con la **cúrcuma molida** y el **caldo**. Cubrí y reservá.
TIP: el cuscús no necesita cocción, solo hidratación, por eso le agregamos agua hirviendo y lo dejamos tapado hasta que absorba el agua.

6 –TOSTÁ LAS ALMENDRAS

• Mientras tanto, calentá una sartén grande a fuego medio.

• Una vez caliente, agregá las **almendras** y cociná por 1-2 min o hasta que se doren.

7 –SERVÍ Y DISFRUTÁ

• Picá las **hojas de menta** (guardá un par para decorar) y desechá sus tallos.

• Picá finamente el **cilantro**, incluidos los tallos.

• Una vez que el **cuscús** esté listo, agregale el **cilantro picado** y la **menta** y un chorrito de aceite de oliva extra virgen. Luego revolvé con un tenedor.

• Dividí el **cuscús** entre platos, serví por encima el **tagine de harissa** y decorá con las **almendras** y las **hojas de menta** reservadas. ¡A comeeeer!