Repollo Asado Glaseado a la Naranja

con Pasta Harissa y Cuscus Afrutado

El repollo está recibiendo un cambio de imagen que hará que se te haga agua la boca: quemamos los gajos de repollo a la perfección y luego los asamos hasta que estén dulces y tiernos. Glaseamos con harissa, un chorrito de jugo de naranja y servimos con cuscús afrutado y chile fresco. Delicia.

Contiene: Gluten • Picante

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

Ingredientes en la caja

naranja 1 un	pasas de uva 30 gr	chile rojo 1 un	diente de ajo 1 un	perejil 10 gr	cebolla pequeña 1 un	espinaca 80 gr
repollo 1 un	queso untable 80 gr	damasco seco 30 gr	pasta de tomate 32 gr	cuscús 80 gr	pasta harissa 40 gr	margarina vegetal 1 cda

Nutrición por porción: Calorías 535 kcal, Grasas 18,7 g, Carbohidratos 68,2 g, Proteínas 21,7 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.

Ingredientes en casa

- ✓ Sal
- ✓ Aceite
- ✓ Pimienta

Utensilios

- ✓ Bandeja de horno
- ✓ Sartén
- ✓ Bowl
- ✓ Olla

Comé más plantas.

Repollo Asado Glaseado a la Naranja

con Pasta Harissa y Cuscus Afrutado

1 – CARBONIZÁ EL REPOLLO

• Leé la receta antes de comenzar a cocinar.

• Lavá y secá los **productos frescos**.

• Precalentá el horno a 220°C y herví media pava.

• Cortá el **repollo** en cuartos a lo largo .

• Calentá una sartén grande de base ancha (preferiblemente antiadherente) a fuego medio-alto con un chorrito de aceite de oliva y, una vez caliente, agregá los cuartos de **repollo** a la sartén, con el lado cortado hacia abajo, y cociná durante 2-3 min en cada lado cortado o hasta que se queme.

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 – HORNEÁ EL REPOLLO

• Una vez carbonizados, transferí el **repollo** a una bandeja para hornear (¡o dos!) y verté 50 (100) ml de agua hirviendo sobre el repollo. Sazoná con una pizca generosa de sal y pimienta y cubrí bien la bandeja para hornear con tapa o papel de aluminio. Colocá la bandeja en el horno durante 25-30 minutos iniciales o hasta que esté tierno: este es su **repollo asado**.

• Dejá la **margarina vegetal** cerca del horno para que se ablande.

3 – PREPARÁ LOS INGREDIENTES

• Pelá y picá finamente la **cebolla** y el **ajo**.

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

• Cortá los **damascos** en cubitos.

• Cortá el **chile rojo** finamente, desechando las semillas. *Manipulalo con cuidado, no te toques los ojos ni la cara y lavate bien las manos luego de cortarlo. Si es necesario, usá guantes.*

4 – HIDRATÁ EL CUSCUS

• Agregá el **cuscús** a un bowl grande resistente al calor junto con la **pasta de tomate** , la **mitad de la pasta de harissa** (usá a gusto), **pasas de uva** , **damascos** y la **cebolla**. Agregá una pizca muy generosa de sal , luego mezclá bien todo hasta que esté completamente combinado.

• Agregá 130 (260) ml de agua hirviendo, tapá y reservá hasta que se haya absorbido todo el líquido. ***TIP:*** *el cuscús no necesita cocinarse, solo hidratarse, por eso lo agregamos al agua hirviendo e inmediatamente retiramos del fuego tapado.*

5 – HACÉ LAS SALSAS Y TERMINÁ EL CUSCUS

• Combiná el **queso untable** en un bowl pequeño con agua caliente y batí hasta que espese y obtener una consistencia similar a la de una salsa: esta es tu **salsa de queso**.

• Combiná la **pasta de harissa restante** y el **ajo picado** con la **margarina vegetal** en un bowl pequeño: esta es su **manteca de harissa**.

• Una vez absorbido el líquido, revolvé un poco el **cuscús** con un tenedor para que no se apelmase. Agregá las **espinacas** y la mayor parte del **perejil picado** (¡guardá un poco para decorar!).

6 – TERMINÁ, SERVÍ Y DISFRUTÁ

• Una vez que el **repollo** haya tenido unos 25-30 minutos iniciales, retirá la bandeja del horno y destapá.

• Exprimir el **jugo de la naranja** sobre el repollo asado

• Cubrí con la **manteca de harissa**, luego devolvé la bandeja al horno y cociná durante 3-4 minutos o hasta que la manteca se haya derretido.

• Serví el **repollo carbonizado** sobre el **cuscús afrutado** y rociá con la **salsa de queso**.

• Decorá con el **perejil picado reservado** y los **chiles en rodajas,** ¡a disfrutar!.