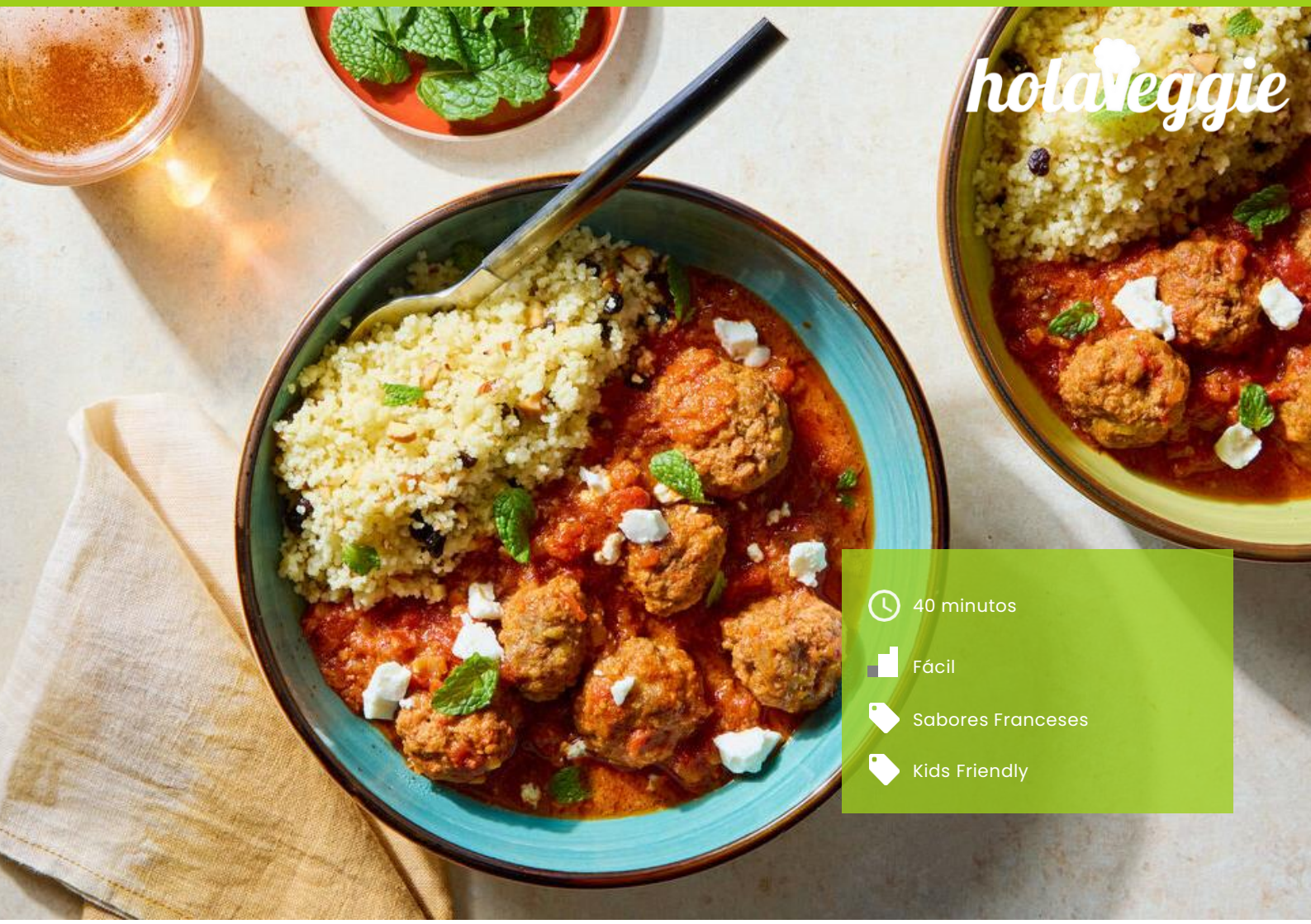
Tagine de Harissa

con Cuscús y Albóndigas de Lentejas Listas



Inspirándonos en los sabrosos guisos del norte de África conocidos como tagines, con albóndigas de lentejas que cocinamos a fuego lento en una salsa de tomate con aroma a especias harissa. Pasas de uva dulces y secas salpican el cuscús de cocción rápida y lo decoramos todo con menta fresca, almendras crujientes y queso de almendras.

Contiene: Frutos Secos • Gluten

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

Ingredientes en la caja

- menta — 7 gr
- cebolla — 1 un
- blend harissa — 7 gr
- cuscús — 100 gr
- almendras — 30 gr
- pasas de uva — 15 gr
- lata de tomate perita — 1 un
- albóndigas de lentejas — 300 gr
- queso de almendras — 60 gr
- diente de ajo — 1 un

Nutrición por porción: Calorías 890 kcal, Grasas 40 g, Carbohidratos 75 g, Proteínas 49 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 vegetal
- ✓ Pimienta
- ✓ Azúcar

Utensilios

- ✓ Olla
- ✓ Bowl de ensalada

Comé más plantas.

Tagine de Harissa
con Cuscús y Albóndigas de Lentejas Listas

1 – PREPARÁ LOS INGREDIENTES

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

• Precalentá el horno a 220°C.

• Picá la **cebolla** en pedazos grandes.

• Picá finamente el **ajo**.

• Abrí la lata de **tomate perita**.

• Calentá 1 (2) cucharada de aceite en una olla (apta para horno, si tenés) a fuego medio. Agregá la **cebolla**; sazoná con una pizca de sal y pimienta. Cociná, revolviendo ocasionalmente, hasta que se ablande y esté ligeramente caramelizada, de 5 a 7 minutos.

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 – EMPEZÁ LA SALSA

• A la olla con la **cebolla**, agregá la **harissa** y el **ajo**. Cociná, revolviendo, hasta que esté fragante, unos 30 segundos. Agregá ½ (1) taza* de agua y cociná a fuego bajo, raspando si se pega al fondo de la olla.

*__TIP:__ 120 ml de agua equivalen a ½ taza de té.

3 – AGREGÁ EL TOMATE

• Agregá el **tomate con todo su jugo** y 1 (2) cucharadita de sal y 1 (2) cucharadita de azúcar. Tapalo y llevalo a que casi hierva. Reducí el fuego a bajo y cociná hasta que esté completamente suave, unos 15 minutos. Fuera del fuego, con un tenedor o pisapapa, tritura hasta que se forme una salsa espesa.

4 – AGREGÁ LAS ALBÓNDIGAS

• Agregá las **albóndigas** y cociná sin tapar hasta que las albóndigas estén bien cocidas y la salsa se reduzca ligeramente, unos 5-7 minutos.

5 – PREPARÁ EL CUSCÚS

• Calentá en el microondas o en una olla/pava ⅔ (1⅓) taza* de agua y una pizca de sal hasta que esté humeante. Agregá el **cuscús** y las **pasas de uva**. Cubrí y dejá cocer al vapor durante al menos 12 minutos, hasta que el cuscús haya absorbido todo el líquido. ***TIP:*** *el cuscús no necesita cocinarse, solo hidratarse, por eso lo agregamos al agua hirviendo e inmediatamente tapamos.*

6 – SERVÍ Y DISFRUTÁ

• Picá las **almendras** en pedazos grandes.

• Desechá los **tallos de menta** y picá las **hojas** en pedazos grandes.

• Agregá las **almendras** al **cuscús** y revolvé.

• Decorá el **tagine de albóndigas** con **menta** y **queso de almendras,** desmenuzándolo por encima. ¡A comeeeeeeer!

Esparcí el amor, compartí la comida

holaveggiear