

Tagine Marroquí Proteico

con Sinfin de Especias y Cuscus - Sin Horno

holaveggie



🕒 25 minutos

📊 Fácil

🍲 Sabores de Marruecos

🥗 Alta en Proteínas

La palabra tagine, que se pronuncia tay-geen, tiene dos significados. Por un lado, se refiere a una olla de barro o cerámica, con una tapa en forma de cúpula o cono. Por otro lado, esta deliciosa comida que se cocina en esta misma olla también lleva el mismo nombre. Aunque no hay dos tajines iguales, siempre vienen una variedad aromática de especias: desde canela y comino hasta jengibre, azafrán y cúrcuma. Y luego, por supuesto, está el cuscús esponjoso: la base preferida por muchos, lo suficientemente porosa como para absorber y adaptarse a los ricos sabores que se vierten encima.

Contiene: Gluten • Frutos Secos

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

Ingredientes en la caja



cebolla
1 un



diente de ajo
2 un



zanahoria
2 un



tomate
1 un



damascos
30 gr



cilantro
5 gr



caldo vegetal
0,5 cda



cuscús
0,5 taza



especias turcas
1 cda



crema de almendras
2 cda



salsa picante
1 cda



lata de garbanzos
1 un

Ingredientes en casa

- ✓ Sal
- ✓ Aceite de oliva
- ✓ Pimienta

Utensilios

- ✓ Cacerola pequeña
- ✓ Sartén
- ✓ Bowl pequeño

Nutrición por porción: Calorías 680kcal, Grasas 32 g, Carbohidratos 112 g, Proteínas 22 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. 🌱

Tagine Marroquí Proteico

con Sinfin de Especias y Cuscus – Sin Horno



1 – PREPARÁ LOS INGREDIENTES

- Leé la receta antes de comenzar a cocinar.
- Lavá y secá los **productos frescos**.
- Cortá la **cebolla** por la mitad, pelala y picala.
- Picá o rallá el **ajo**.
- Pelá las **zanahorias** y cortalas en rodajas finas en diagonal.
- Cortá el **tomate** en cubos.
- Picá los **damascos** en pedazos grandes.
- Picá finamente el **cilantro**.
- Escurrí y enjuagá los **garbanzos**.



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 EL CUSCUS

- Calentá un chorrito de aceite en una olla pequeña a fuego medio-alto. Agregá la **mitad de cebolla** y la **mitad del ajo**. Cociná, revolviendo, hasta que se ablanden, de 1 a 3 minutos. Agregá $\frac{3}{4}$ ($1 \frac{1}{4}$) taza de agua, la **mitad del caldo** y una pizca de sal. Llevá a ebullición y luego agregá el **cuscús**. Tapá y retirá del fuego. Mantené tapado hasta que esté listo para servir. **TIP:** *el cuscús no necesita cocinarse, solo hidratarse, por eso lo agregamos al agua hirviendo e inmediatamente retiramos del fuego tapado.*



3 – COCINÁ EL TAGINE


- Calentá un chorrito abundante de aceite en una sartén a fuego medio-alto. Agregá las **zanahorias** y los **garbanzos**. Cociná hasta que las **zanahorias** se ablanden y comiencen a dorarse, aproximadamente 5 minutos. Agregá una pizca grande de sal, las **especias turcas** y la **cebolla y ajo restantes**. Cociná, revolviendo, hasta que desprenda un aroma agradable, aproximadamente 2 minutos.
- Mientras tanto, mezclá $\frac{1}{3}$ ($\frac{2}{3}$) taza de agua y el **resto del caldo** en un bowl pequeño.
- Verté el **caldo** en la sartén. Agregá el **tomate**. Dejá hervir a fuego lento y luego tapá la sartén. Cociná hasta que el líquido se reduzca ligeramente, de 2 a 3 minutos.



4 – SERVÍ Y DISFRUTÁ

- Mientras tanto, en otro bowl pequeño, mezclá la **crema de almendras**, la **salsa picante** (a gusto) y una pizca de sal. Agregá agua 1 cucharadita a la vez hasta que la mezcla tenga una consistencia cremosa.
- Revolvé el **cuscús** con un tenedor, luego agregá 1 (2) cucharada de aceite de oliva y la **mitad del cilantro**. Sazoná con sal y pimienta.
- Dividí entre los platos. Cubrí con la **mezcla de garbanzos**. Rociá con **crema picante**. Decorá con el **cilantro restante** y los **damascos**. ¡A comer!

Esparcí el amor, compartí la comida

 holaveggiear

