Couscous con vegetales verdes

Tiempo de preparación: 40 Min

Ingredientes

Couscous: 1 Taza
Cúrcuma: 1 Cucharadita
Chicharo chino: 1 Taza
Cebolla de cambray: 2 Piezas
Limón amarillo: 1
Aceite de oliva:
Agua hirviendo: 1 Taza
Brócoli: 1 Taza
Edamames o chícharos: 1/2 Taza
Semillas de Girasol: 3 Cucharadas
Hierbas mixtas: 1/2 Taza
Sal y Pimienta:

Preparación de la Receta

- Colocar el couscous en un bowl y añadir el agua hirviendo con la *cúrcuma* y sal incorporadas.
- Dejar reposar por 10 minutos cubriendo con papel film.
- *Hervir* agua en una olla y preparar un bowl con hielos por separado
- Sumergir el *brócoli* en el agua hirviendo por 1 minuto
- Retirar y pasar de inmediato al bowl con hielos
- Repetir el proceso con el chícharo chino por 30 segundos
- Escurrir
- Perfectamente los vegetales una vez fríos
- Cortar el chícharo chino y el *brócoli*
- Picar finamente la *menta*, la *albahaca* y el *perejil* y reservar.
- Destapar el couscous y separar con un tenedor para lograr una textura esponjosa
- Dejar enfriar e incorporar el chícharo chino, los edamames, la *cebolla* cambray, las semillas de girasol tostadas y las hierbas picadas
- Servir y agregar ralladura de *limón*, *menta*, aceite de oliva, sal y pimienta.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/couscous-con-vegetales-verdes