

# 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>