Lista de ingredientes para la receta Cuadril con vegetales; Ensalada de cous cous, rabanitos y espinaca

Para el cuadril

- Aceite alto oleico A gusto
- Cuadril 750 g
- Orégano 1 Rama
- Pimienta 1 cdita.
- Romero 1 Rama
- Ajo 1 Unidad
- Ají molido 1 cda.
- Tomillo 1 Rama

Para la ensalada de cous cous, rabanitos y espinaca

- Cous Cous 1 Taza
- Pomelo Rosado 1 Unidad
- Aceite De Oliva
- Sal y Pimienta A gusto
- Cebolla Morada 1 Unidad
- Rabanitos 200 grs.
- Espinaca baby 200 g

Para la salsa

- Jugo de Limón 50 cc
- Ajo picado 1 Diente
- Semillas de sésamo 1/2 Taza
- Aceite De Oliva 50 cc
- Zucchini hervido 1 Unidad

Para las Vegetales dorados

- Corazones de alcaucil 2 Unidades
- Repollo de Brusela cocido 200 g
- Habas 100 g
- Acelga 1 Paquete
- Chauchas 200 grs.