

Cuadril con vegetales; Ensalada de cous cous, rabanitos y espinaca

Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Para el cuadril

Aceite alto oleico: A gusto

Orégano: 1 Rama

Romero: 1 Rama

Ají molido: 1 cda.

Cuadril: 750 g

Pimienta: 1 cdita.

Ajo: 1 Unidad

Tomillo: 1 Rama

Para la ensalada de cous cous, rabanitos y espinaca

Cous Cous: 1 Taza

Aceite De Oliva:

Cebolla Morada: 1 Unidad

Espinaca baby: 200 g

Pomelo Rosado: 1 Unidad

Sal y Pimienta: A gusto

Rabanitos: 200 grs.

Para la salsa

Jugo de Limón: 50 cc

Ajo picado: 1 Diente

Aceite De Oliva: 50 cc

Semillas de sésamo: 1/2 Taza

Zucchini hervido: 1 Unidad

Para las Vegetales dorados

Corazones de alcaucil: 2 Unidades

Habas: 100 g

Chauchas: 200 grs.

Repollo de Brusela cocido: 200 g

Acelga: 1 Paquete



Preparación de la Receta

Para el cuadril

- Cortar el **cuadril** en 4 bifés.
- *Marinar* con las hierbas frescas, el *ajo* picado, el *ají* molido, y la pimienta molida.
- Cocinar en una sartén con aceite altoleico de ambos lados.

Para las Vegetales dorados

- *Dorar* en una sartén con aceite de oliva los *alcauciles* cortados al medio, las *habas*, chauchas y los repollos.
- Agregar las hojas de acelga cortadas en trozos.

Para la salsa

- Procesar el *zucchini* con el *ajo* picado, el *jugo* de *limón*, el *sésamo* y el aceite de oliva.

Para la ensalada de cous cous, rabanitos y espinaca

- Mezclar en un bowl 1 tz de cous cous hidratado, 1 *cebolla* morada cortada en juliana, gajos de 1 *pomelo* rosado, hojas de **espinaca** baby, rabanitos cortados al medio con sus hojas.
- *Condimentar* con sal, pimienta y aceite de oliva.

Consulta la receta original en
<https://elgourmet.com/recetas/cuadril-con-vegetales-ensalada-de-cous-cous-rabanitos-y-espinaca>