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 bifes.
- *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