

# Ensalada de Cous Cous y Polpetines

Tiempo de preparación: 60 Min



## Ingredientes

**Cous Cous:** 1 Taza

**Diente de ajo:** 1 unidad

**Lima para su jugo:** 1/2 unidad

**Morrón Rojo:** 1 unidad

**Aceite De Oliva:** c/n

**Ajíes largos:** 7 Unidades

**Tomates:** 2 Unidades

**Morrón Verde:** 1 unidad

**Sal:** c/n

**Caldo:** 1 Taza

## Polpetines

**Ajo rallado:** 1 unidad

**Huevo:** 1 unidad

**Miga de pan un del día anterior:** 50 Gramos

**Perejil picado:** 2 cdta

**Carne picada de cerdo:** 500 Gramos

**Leche:** 100 c.c.

**Nuez Moscada:** 1 cdta

**Sal:** c/n

## Preparación de la Receta

### Cous cous

- En un bowl mezclar cous cous, caldo caliente, sal y tapar con papel film.
- Dejar hidratar hasta que absorba el caldo (10 minutos mínimo), desgranar con tenedor, *condimentar con jugo de limón y aceite de oliva.*
- Cortar ajíes a lo largo en mitades sin semillas, tiras gruesas de *morrón rojo y verde y saltear* en sartén con aceite de oliva hasta *dorar.*
- Agregar tomates en gajos, *ajo machacado* y cocinar por 5 minutos.

### Polpetines

- En un bowl mezclar con las manos miga de pan del día anterior, leche, sal, *ajo* rallado y trabajar hasta hacer una pasta.
- Agregar carne picada de *cerdo*, *perejil* picado, *huevo* y unir con las manos.
- Hacer pequeñas albóndigas y freír en aceite hasta *dorar* y cuidando que la carne esté cocida. reservar en papel absorbente.

## Armado

- Colocar en la base de la fuente el cous cous y por encima la variedad de ajíes fritos.
- Agregar las albondiguitas de *cerdo* alrededor y servir.

Consulta la receta original en  
<https://elgourmet.com/recetas/ensalada-de-cous-cous-y-polpetines>