

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>