

Rollitos de Carne Salteados con Cuscús

Tiempo de preparación: 60 Min



Ingredientes

Rollitos

Tomates cherry: Cantidad necesaria

Bifes de carne para milanesa -nalga-: 8 Unidades

Sal: Cantidad necesaria

Albahaca: 3 cdas. **Acelga**: 8 Hojas

Aceite De Oliva: 4 cdas

Pimienta: Cantidad necesaria

Ajo: 1 Diente Queso: 8 Fetas

Salteado

Brócoli blanqueado: 2 Tazas

Cuscús cocido: 1 1/4

Aceite De Oliva: Cantidad necesaria

Jugo de 1 limón:

Tomates cherry: 1 Taza

Pimienta: Cantidad necesaria

Sal: Cantidad necesaria
Maníes tostados: 1 1/4 cda

Mostaza: 1 cda.

Preparación de la Receta

Rollitos

- Sobre una tabla, cortar la albahaca en juliana y picar el ajo.
- En un bol, mezclar la albahaca, el ajo picado y el aceite de oliva
- Salpimentar a gusto.
- Salpimentar los bifes y *condimentar* con la preparación anterior.
- Sobre cada feta de carne, disponer una hoja de acelga sin el tallo.
- Cubrir cada hoja de acelga con una feta de queso y tomates cherry cortados a la mitad
- Enrollar prolijamente, cerrando cada rollo con un palillo remojado previamente en agua.

- En una sartén caliente con aceite de oliva, *dorar* los rollos de carne rellenos por todos sus lados
- Durante la cocción, pincelar cada rollo con el aceite de albahaca hasta obtener el punto deseado.

Cuscús

- Desgranar el cuscús con un tenedor y reservar.
- En una sartén con aceite de oliva, saltear el brócoli y los tomates cherry por unos minutos.
- Agregar el jugo de limón, la mostaza, sal y pimienta a gusto
- Mezclar mientras se saltea
- Añadir el *maní* tostado y terminar de *saltear* sin que se pasen las verduras.

Armado

- En una fuente, disponer el cuscús y, por encima, el salteado
- En una bandeja aparte, colocar los rollos de carne
- Servir y disfrutar.
- Evita que el ajo se repita en el sofrito quitándole el germen.
- Al comprar el brócolis, fíjate que los tallos estén frescos y firmes -esto significa que la cadena de frío no se ha cortado-
- Los floretes de la cabeza tienen que estar bien apretados, sin huecos entre ellos
- Y tanto el color del tronco como de la cabeza tiene que ser verde.

Para má

 S recetas tan deliciosas como ésta, no te pierdas el nuevo programa "Recetas de familia", de Marcela Lovegrove.

Consulta la receta original en https://elgourmet.com/recetas/rollitos-de-carne-salteados-con-cuscus