



Dificultad:
Baja



Porciones:
5



Tiempo:
40 minutos

Información Nutricional

Energía:	662 Kcal
Proteínas:	35.0 g
Grasa Total:	33.0 g
Colesterol:	91.0 mg
H. de Carbono:	57.8 g
Fibra Dietética:	7,8 g
Sodio:	507 mg

COUS-COUS A LA MEDITERRÁNEA CON CERDO AGRIDULCE

Ingredientes

- 2 Tazas de cous-cous
- 4 Tazas de agua hirviendo
- 3 Cucharadas de mantequilla
- 1 Tableta de caldo de verduras MAGGI®
- 1 ½ Tazas de habas cocidas y peladas
- 2 Tomates pequeños cortados en pequeños cubos
- ½ Taza de maní tostado
- 1 Cucharada de aceite
- 400 g de Pulpa de cerdo magra cortada en cubos
- 3 Cucharadas de mostaza
- 1 Cucharada de miel
- ½ Taza de agua caliente
- Sal y pimienta a gusto

Preparación

1.- Deja el cous-cous en un bowl y vierte el agua caliente de una vez, reposa durante 8 minutos aproximados hasta que veas que el cous-cous duplica su volumen y lo sientas blando. En el caso de quedar exceso de agua escurre bien. Aparte, derrite la mantequilla en el microondas a fuego muy bajo, agrega la tableta de caldo de verduras MAGGI® previamente desmenuzada, revuelve hasta juntar bien.

2.- Agrega esta mezcla al cous-cous hidratado y revuelve hasta esparcir bien el sabor en la preparación. Agrega las habas cocidas y peladas, los tomates cortados en cubos. Condimenta con un toque de pimienta y finalmente agrega el maní tostado. Revuelve nuevamente y reserva.

3.- Aparte calienta una sartén con el aceite indicado y saltea los cubos de cerdo durante unos segundos hasta dorarlos levemente. Agrega la mostaza y la miel indicada junto con el agua caliente, condimenta con sal y pimienta y cocina a fuego medio durante 6 a 8 minutos hasta cocer



bien el cerdo y conseguir una salsa levemente espesa. Una vez listo sirve el cous-cous con el cerdo caliente y decora con una hoja de perejil para dar mayor frescura.

