

CUSCÚS, VEGETALES Y FRUTA FRESCA Y SECA

Para 4 comensales:

La cocción del cuscús:

250 gr. de cuscús

500 ml. de zumo de naranja

250 ml. de zumo de limón

100 ml. OOVE

1 guindilla seca

1---Triture los zumos de naranja y limón con el OOVE y la guindilla y cuele.

2---En un cuenco ancho, mezclar el zumo colado con el cuscús y dejarlo 12 horas en la nevera, (para hidratarlo y cocer el cuscús)

La mezcla de vegetales y fruta fresca y seca

1---100 gr. de dátiles córtelos en dados de 1 x 1 cm.

2---100 gr. de almendra en grano tostada al horno a 160°, con un hilo de aceite, 5 min.

3---100 gr. de pepino (sin semillas) córtelos en dados de 1 x 1 cm.

4---100 gr. de zanahoria, pelar y hacer a dados de 1 x 1 cm.

5---100 gr. cebolleta también picada en dados de 1 x 1 cm.

6---200 gr. de breva, pelar y hacer en dados de 1 x 1 cm.

7---200 gr. de melocotón paraguayo, pelarlos y hágalos en dados de 1 x 1 cm.

FINALIZACIÓN:

Delicadamente, mezclar el cuscús con los vegetales y fruta fresca y seca

Añadir sal y pimienta

Aliñar por encima con un chorro de OOVE

y un picado generoso de menta y albahaca

Carme Ruscalleda, verano 2022