

COUS-COUS VERDE DE ZANAHORIAS ORIENTALES AL JENGIBRE



INGREDIENTES

60 g pistachos
1 manojo eneldo
1 manojo perejil
1 manojo menta
150 g espinacas frescas
250 g cous-cous
té verde Matcha
1 pimiento verde
2 limas
½ cucharadita comino
Sal, pimienta, aceite oliva

ZANAHORIAS AL JENGIBRE:

500 g zanahorias baby
1 cebolla morada
2 dientes ajo
50 g jengibre
Aceite oliva virgen
2 anis estrellado
1 cucharada azúcar
½ cucharadita ras el hanout

MODO DE HACERLO

Picar los pistachos, limpiar las espinacas y triturar en un robot de cocina junto con las hierbas.

Hacer un té con el matcha y la cantidad necesaria de agua (mismo volumen del cous-cous)
 Poner el cous-cous en un bol y regar con el té verde caliente recién hecho. Dejar reposar unos 10 minutos, moviéndolo de vez en cuando con un tenedor.

Lavar el pimiento, retirar las pepitas y cortar en cuadraditos pequeños.

Rallar las limas y exprimir el zumo. Mezclar el cou-cous ya hidratado con la mezcla de espinacas, hierbas y pistachos, el zumo y la ralladura de lima y los dados de pimiento. Condimentar con sal, pimienta, comino y unas cucharadas de aceite de oliva.

Lavar las zanahorias, pelar y cortar por la mitad a lo largo. Pelar la cebolla y los ajos y picar muy finamente junto con el jengibre.

Calentar un poco de aceite de oliva y rehogar ligeramente las zanahorias, la cebolla, los ajos y el jengibre. Incorporar el anís estrellado y el azúcar. Dejar que se caramelicé un poco y añadir un poco de agua. Cocinar las zanahorias en la olla tapada, añadiendo más agua si fuera necesario. Al final, añadir ras el hanout y rectificar de sal y pimienta.

Acompañar el cous-cous con las zanahorias al jengibre y decorar con un poco más de ralladura de lima.

VARIANTES:

Sustituir el cous-cous por quinoa, arroz integral, arroz venere e incluso pasta de piñones. Las verduras elegidas pueden ser muy variadas, judías verdes, tirabeques, calabacín, apio, nabo.

Las hierbas elegidas deben dar un intenso color verde. También se puede añadir la piel del calabacín para dar más color.

Sustituir las zanahorias por berenjenas baby, alcachofas mini, apio nabo.

Añadir otros sabores como curry, azafrán, pimentón.

CONSERVACIÓN:

El cous-cous se conserva 3-4 días así como las zanahorias al estar caramelizadas unos 5-6 días.