

Cus cus con verduras y garbanzos



[Verduritas](#) y cus cus, un plato sano, suave y lleno de color, aromas y sabores. Seguro que le encanta a los mayores y a los pequeños de la casa.

Se trata de un plato completo, apto para [dietas vegetarianas](#), donde se unen los hidratos de carbono y [proteínas de origen vegetal](#) que aportan de los [garbanzos](#) y el cus cus, con todas las [vitaminas, minerales](#) y fibra de las verduras, junto con el toque aromático y saludable de las especias.

¿Qué necesito?

- 250 gramos de cuscús.
- 250 ml de caldo de verduras o de casero (con mucho sabor).
- Un diente de ajo picado.
- Medio pimiento amarillo y medio pimiento rojo.
- Medio calabacín verde (con la piel).
- Un trocito de calabaza.
- Pimienta negra, jengibre, comino y canela molidos.
- Medio bote de garbanzos cocidos de los pequeños (opcional).
- Un puñadito de pasas de Corinto sin semillas (opcional)
- Sal y aceite de oliva virgen extra.

¿Cómo lo preparo?

Sacamos los garbanzos del bote, los lavamos bien y escurrimos. Los salteamos rápidamente en una sartén con una cucharadita de aceite, sin que lleguen a tomar mucho color y reservamos.

Troceamos todas las verduras en cubitos pequeños del mismo tamaño (como un dado). En una sartén honda con 4-5 cucharadas de aceite salteamos, a fuego moderado, primero los daditos de pimiento y el ajo picado 1 minuto, luego los cubitos de calabacín y por último los de calabaza que son más tiernos. Añadimos las especias: sal, pimienta, 1/4 de cucharadita de comino y la misma cantidad de jengibre y canela molidos. Añadimos los garbanzos y las pasas y dejamos que se integren todos los sabores moviendo 1-2 minutos pero dejando la verdura "al dente", no debe quedar muy blanda.

Para hidratar el cus cus se usará un caldo de verduras y/o pollo con mucho sabor , que hayamos para este plato o que podemos tener reservado de otra ocasión (apio, puerro, nabo, tomate...sal, con o sin pollo). Podemos hidratar el cus cus con agua pero tendrá menos sabor.

Poner a calentar el caldo de verduras. Si lo hacemos con agua hay que añadirle un poco de sal. En un bol ponemos el cus cus (misma cantidad que de líquido) y le añadimos el caldo cuando esté comenzando a hervir. Tapamos 3 minutos. Añadimos un poco de mantequilla o aceite de oliva y removemos con un tenedor para separar los granos.

Mezclar con la verdura y servir espolvoreado con cilantro fresco.

*** Niños a partir de 6-7 meses.**

Fuente: [Carmen de la Torre Cecilia](#) (colaboradora)

Recursos relacionados:

Decálogo de la alimentación (podcast)

Decálogo de la alimentación
