

Cuscús con berenjena y frutos secos, tomate y cordero

↓ **DESCÁRGATE LA RECETA**



INGREDIENTES (4 personas)

- 520g de berenjena (2 berenjenas)
- 400g de tomate (2 tomates)
- 300g de cuscús
- 20g de pasas
- 20g de nueces (4 nueces enteras ó 8 medias nueces)
- 400g de espalda de cordero
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 1 diente de ajo
- 2 cucharaditas de orégano

 **AÑADIR INGREDIENTES**



Tienes que tener en casa:

aceite de oliva, ajo, sal, pimienta y orégano.

Información nutricional por ración

Energía	634,6 Kcal
Hidratos de Carbono de los cuales azúcares	67,3 g 12,3 g
Proteínas	30,7 g
Grasas de las cuales saturadas de las cuales monoinsaturadas de las cuales poliinsaturadas	26,9 g 7,6 g 12,4 g
Fibra dietética	5,1 g 7,1 g



Elaboración

- Limpiar y cortar las berenjenas con piel a trozos grandes. Pelar un diente de ajo. Poner todo junto al microondas tapado, 7 minutos a máxima potencia. Una vez cocido, triturar hasta conseguir un puré.
- Cocer el cuscús. Añadir cuatro cucharadas de aceite para que queden los granos sueltos.
- Mezclar con el cuscús las pasas, las nueces rotas, el orégano y el puré de berenjena. Salar al gusto.
- Hacer daditos con el tomate y servir todo junto.



Características nutricionales:

El ingrediente menos común y estrella de este plato es el cuscús, cereal que se obtiene a partir del trigo. Si el cuscús es integral, obtendremos aparte de las vitaminas del grupo B, propias de los cereales, la vitamina E, que es un importante antioxidante.

Nuestro consejo:

El cordero es una carne de consumo ocasional porque contiene gran cantidad de grasas saturadas en elevada proporción, por ello se recomienda una o dos veces al mes. Al horno y a la plancha son las maneras caseras más adecuadas, aunque a la brasa es la cocción más sabrosa.

