

Cous-Cous Vegetariano

Este es un plato muy completo, apto para veganos. Aporta proteínas de alto valor biológico, el **alga kombu** es rica en **ácido glutámico** que **potencia el sabor** de los alimentos con los que se prepara. Como la mayoría de algas, destaca por su **alto contenido en yodo, calcio, ácido algínico y vitaminas A, B2, C, D y E**. Aporta **hierro**, muy importante en el caso de **vegetarianos estrictos**. Entre sus propiedades decir que **facilita la digestión**, por eso es una sana costumbre aarearla a tus auisos de leaumbres.



INGREDIENTES:

- 1 Mazorca de maíz
- ½ calabaza cacahuete pequeña
- 2 Patatas medianas
- 2 Zanahorias grandes
- 2 Ramas de apio
- 1 Cebolla
- 1 Calabacín mediano
- 120g Garbanzos secos (o 360g cocidos)
- 1 Hoja laurel y un trozo alga kombu
- 2L Agua o caldo de cocción de los garbanzos
- 180g Cous-cous integral
- 2 Cucharaditas "Ras el Hanout" (o una mezcla de: cúrcuma, pimentón, pimienta y comino molido)
- 3 Cucharadas aceite de oliva

6

Raciones

ELABORACIÓN:

1. Poner los garbanzos a remojo el día anterior y cocinarlos con una hoja de laurel y un trozo de alga kombu. Reservar en el caldo de cocción para que no se endurezcan.
2. Pelar la cebolla y cortarla en trocitos pequeños, rehogar con una cucharada de aceite y cuando se ablande agregar las especias, sofreír un poco y adicionar el caldo de cocción de los garbanzos o agua. Llevar a ebullición.
3. Pelar las zanahorias, apio y las patatas, cortarlas en trozos grandes de unos 5-6 centímetros. Ir introduciendo las verduras en la olla a medida que las tengamos troceadas y según el orden de dureza indicado. Hervir 10 minutos
4. Partir la calabaza en 6 trozos (dejando la piel para que no se deshaga durante la cocción) y la mazorca en rodajas gruesas. Cocinar 5 minutos más.
5. Lavar el calabacín y cortar en rodajas de unos 3 centímetros de grosor. Agregar los garbanzos y prolongar la cocción 5 minutos más. Apagar el fuego.
6. En un bol poner el cous-cous y el doble de caldo, remover, tapar y dejar reposar un par de minutos hasta que absorba todo el caldo.
7. Adicionar al cous-cous un par de cucharadas de aceite y soltar los granos.
8. Servir en una fuente el cous-cous en el centro y rodeado del resto de ingredientes.