

Salteado de Verduras con cous cous



Porciones: 2 a 3

Tiempo de preparación: 40 minutos si el garbanzo ya está cocido

Ingredientes:

1 taza de *cous cous*

1 taza de agua

1/3 taza de zanahorias en cuadritos

1/2 taza de cebolla roja en cuadritos

1/2 taza de ejotes aproximadamente del mismo tamaño que la zanahoria

1/3 taza de perejil picado

1 1/2 cs de aceite de ajonjolí

1/4 cc de aceite de ajonjolí tostado

1 cc de sal marina

1 1/2 cc de vinagre de arroz u otro de tu preferencia que sea suave, como el vinagre de manzana

Pimienta negra molida (opcional)

1/2 taza de garbanzos cocinados (opcional)

El paso a paso:

1. Coloca el agua y un pincho de sal en una olla, y pon a hervir.
2. Coloca el cous cous en un bowl.
3. Vierte el agua caliente sobre el cous cous. Tápalo y deja que se asiente: Durante 5 minutos si es cous cous blanco o 8 minutos si es cous cous integral.
4. Quita la tapa y remueve el cous cous con ayuda de una espátula (aceitada con un poco de aceite de oliva si fuera necesario), para que no se pegue el cous cous, y quede muy suelto.

Hoja 1 de 2



Macrobiótica
FILOSOFÍA PARA TU SALUD

macrobioticaconmaricruz.com
cel. (+52) 55 3334 7582

5. Ponlo aparte y déjalo a enfriar.
6. En una sartén con aceite sofríe la cebolla con un pincho de sal un par de minutos y después agrega las zanahorias, otro pincho de sal, agrégale un poquito de agua y tápalo a fuego bajo 2 minutos. Finalmente, añade los ejotes, y mueve los vegetales. Agrega un poquito de agua, si fuera necesario, tapa por 2 minutos a fuego lento.
7. Añade el *cous cous*, rectifica el sabor añadiendo 1 cc de salsa de soya (o lo necesario), apaga el fuego, añade el perejil y remueve un poco.
8. Sírvelo en una fuente, opcionalmente sazona con pimienta negra molida, y si tuvieras que mantenerlo antes de servir un rato, tápalo permitiendo que entre aire, para que no se apelmace.

NOTA:

1. Opciones en lugar de los ejotes, podrías añadir garbanzos cocinado, y ese día ya tienes en un platillo, el cereal y la proteína.
2. COMO COCINAR LOS GARBANZOS: Pon a remojar 1 taza de garbanzos toda la noche o de 8 a 10 horas. En la mañana cambia el agua de remojo y agrega agua a cubrir 1 o 2 centímetros en olla express, aproximadamente pueden ser 2 a 3 tazas de agua. Opcional agrega 2 centímetros de alga kombu para favorecer la digestión y evitar los gases. Ponlo a hervir y cuando ya está hirviendo, tapa la olla express (no se le añade sal), cierra la válvula, espera a que suba la presión, baja el fuego al mínimo y déjalo cocinando 1 hora.

Hoja 2 de 2