



BERENJENAS ASADAS CON CUSCÚS Y GARBANZOS (1P-3,5HC-1,5G)

Berenjenas asadas con pimientos, tomates y cebollas, servidas con una sencilla ensalada de garbanzos y cuscús para absorber los jugos concentrados de las verduras asadas.

10 minutos
45 minutos
1 porción

INGREDIENTES

- 1/2 unidad mediana de berenjena (180 g)
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra (9 g)
- 1 cucharada de postre de vinagre de manzana (5 g)
- 1/4 cucharada de postre de comino (1 g)
- 1 diente de ajo (4 g)
- 1/4 cucharada de postre de pimienta, negra (1 g)
- 1/2 unidad grande de tomate (130 g)
- 1/2 unidad grande de pimiento verde, crudo (80 g)
- 1/2 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda (40 g)
- 30 gramos de couscous, dry
- 1 diente de ajo, crudo (4 g)
- 1/4 cucharadita de semilla de cilantro molida (1 g)
- 10 cucharaditas de menta fresca (10 g)
- 1 cucharada sopera de perejil, fresco (3 g)
- 1 taza de garbanzo cocido (164 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Precalentar el horno a 200 °C.
- 2º Cortar la berenjena en cubos grandes (~3-4 cm de lado), colocar en un bol y sazonar con una pizca de sal. Mientras tanto, preparar la marinada, añadiendo el aceite, el vinagre, el pimentón o paprika, el comino y el ajo. Retirar el agua que haya podido soltar la berenjena y agregar la marinada, el tomate, el pimiento y la cebolla. Colocar las verduras en una fuente de horno y cocinar durante unos 35 min a 200 °C, mezclándolas al menos una vez durante la cocción. Reservar.
- 3º Para hacer la ensalada: Calentar el aceite en una sartén pequeña y agregar la cebolla picada y el ajo. Saltear durante unos 3 minutos hasta que la cebolla esté suave y transparente. Añadir las especias, una pizca de sal y dejar que se suelten los aromas. Añadir el agua y llevar a ebullición. En cuanto empiece a hervir, retirar del fuego, añadir el cuscús y tapar la cacerola. Dejar que el cuscús absorba el caldo durante unos 5 minutos y revolver con un tenedor para que quede esponjoso y suelto. Agregar la ralladura y el jugo de limón/lima, la menta, el perejil y los garbanzos cocidos. Ajustar los condimentos al gusto y servir el cuscús con la berenjena asada, adornado con más hierbas picadas, al gusto.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (584 g)	% DDR
ENERGÍA	96 kcal	563 kcal	28 %
PROTEÍNA	4 g	23 g	46 %
H. CARBONO	15 g	86 g	33 %
AZÚCARES	2 g	13 g	14 %
GRASA	2 g	14 g	21 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	21 g	84 %
SODIO	9 mg	54 mg	2 %