



Berenjenas glaseadas con salsa teriyaki acompañadas de cuscús y cebolla encurtida

Vegano <650 calorías

Cocinando: 15 min • Listo en: 35 min

10



Berenjena



Salsa teriyaki



Cebolla



Cuscús



Caldo vegetal



Ras-el-Hanout



Lima

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, agua, azúcar.

Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.
Lava tus frutas y verduras.

Utensilios necesarios:

Bandeja de horno con papel de horno, bol mediano, sartén, papel film, bol pequeño, cuchara.

Ingredientes

	2P	4P
Berenjena	2 unidades	4 unidades
Salsa teriyaki 11) 13)	1 sobre	2 sobres
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Cuscús 13)	150 gramos	300 gramos
Caldo vegetal 10)	1 sobre	2 sobres
Ras-el-Hanout	1 sobre	2 sobres
Lima	½ unidad	1 unidad
Agua	150 ml	300 ml
Azúcar	1 cucharadita	2 cucharaditas

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	440 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2519/ 602	573/ 137
Grasas (g)	4,0	0,9
de las cuales saturadas (g)	0,6	0,1
Carbohidratos (g)	86,7	19,7
de los cuales azúcares (g)	20,6	4,7
Proteínas (g)	13,0	3,0
Sal (g)	3,8	0,9

Alérgenos

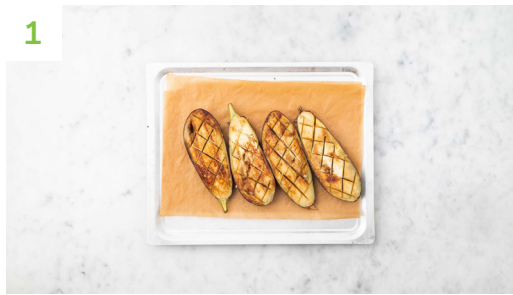
10) Apio **11)** Soja **13)** Cereales que contienen gluten.

Para más información sobre los ingredientes, alérgenos y trazas de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en cada envase.

¡Ponle nota!

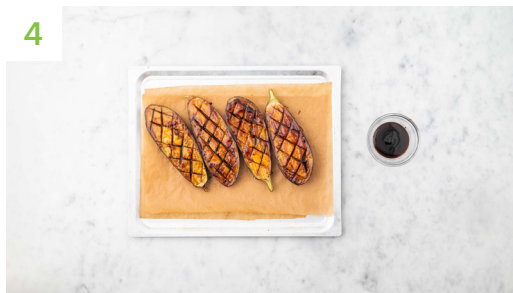
¿Qué te ha parecido la receta?
Entra en hellofresh.es o nuestra app para evaluar la receta.

¡Recíclame!



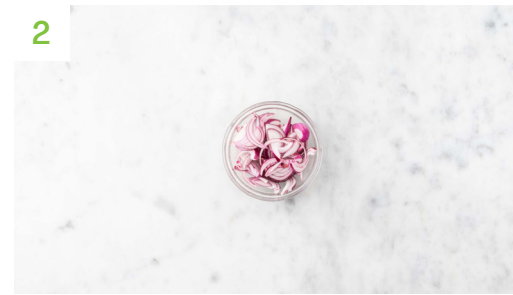
Prepara la berenjena

Precalienta el horno a 220°C. Retira el tallo de la **berenjena** y córtala por la mitad a lo largo. Luego, en la parte interior de la **berenjena**, haz cortes a lo largo y a lo ancho sin llegar hasta el final. Coloca las **berenjenas** con la piel hacia abajo en una bandeja de horno con papel de horno, agrega un chorrito de **aceite** y **salpimienta**. Hornea durante 20-25 min, hasta que la **berenjena** esté tierna.



Adereza las berenjenas

En un bol pequeño, mezcla la **salsa teriyaki** con un chorrito de **aceite**. Cuando queden 5 min para que la **berenjena** esté lista, sácala del horno y agrega la **salsa teriyaki** sobre la **berenjena**. Luego, coloca las **berenjenas** glaseadas de nuevo en el horno y cocina los 5 min restantes.



Encurte la cebolla

Pela la **cebolla**, divídela en dos y corta una mitad (doble para 4p) en tiras finas. En un bol, agrega la **cebolla**, el **azúcar** (ver cantidad en ingredientes), el zumo de media **lima** (doble para 4p) y una pizca de **sal**. Remueve bien y déjala reposar hasta el emplatado.



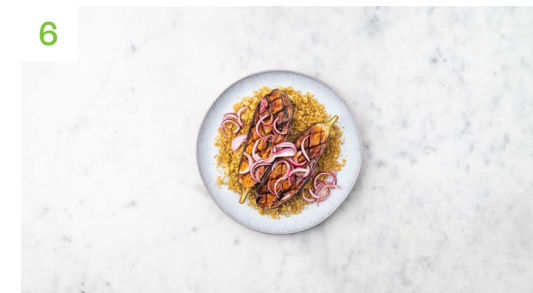
Saltea el cuscús

En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Luego, agrega el **cuscús** y el **Ras-el-Hanout** y saltea durante 2-3 min, mientras remueves. **Salpimienta** a tu gusto.



Prepara el cuscús

En una sartén, agrega el **agua** (ver cantidad en ingredientes), el **caldo vegetal** en polvo y una pizca de **sal** y lleva a ebullición. En un bol mediano, agrega el **cuscús** y un chorrito de **aceite**. Cuando el **caldo** hierva, agrégalo al bol con el **cuscús**. Seguidamente, tapa el bol con papel film o un plato y deja que el **cuscús** absorba el **caldo** durante 4-5 min. Luego, separa el **cuscús** con una cuchara y déjalo reposar.



Emplata y disfruta

Sirve el **cuscús** en la base de los platos y coloca encima la **berenjena** con **salsa teriyaki**. Con ayuda de un tenedor, saca la **cebolla encurtida** del bol y agrégala sobre las **berenjenas** a tu gusto.

¡Que aproveche!