

GARBANZOS CON CUSCÚS

INGREDIENTES

300 g. de cuscús
250 g. de garbanzos ya cocidos.
1 Pimiento rojo
2 Tomates troceados
1 cebolla tierna.
1 puerro.
3 zanahorias cortadas en tiras
2 calabacines.
1 cdta de jengibre fresco rallado.
Unas ramitas de cilantro.
Aceite de oliva.
Sal y pimienta.

PREPARACIÓN

Poner un poco de aceite de oliva en una olla a fuego lento, añadimos la cebolla y el puerro cortados juliana, junto con la cdta de jengibre.

Cuando comiencen a transparentar el puerro y la cebolla, se agregan las zanahorias cortadas en tiras y el pimiento rojo cortado en tiras y se deja que continúe la cocción con la olla tapada y a fuego muy lento durante 10 minutos.

Pasado este tiempo se añaden los calabacines lavados y cortados en medias rodajas. Luego salpimentamos y echamos un poco de agua y otra vez con la olla tapada se deja cocer lentamente otros 10 minutos.

Durante los últimos minutos de cocción se añaden los tomates y los garbanzos para que se calienten y a la vez se integren con el sabor de las verduras.

Mientras hacemos el cuscús como nos indique el envase.

Se sirve el cuscús acompañado de las verduras y con el cilantro picado.