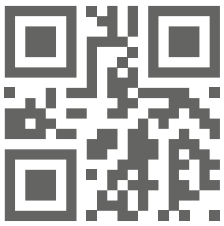




Universitat
de les Illes Balears

#SOM
UIB



SALUDABLE

TABULE DE CUSCÚS I CIURONS

Ingredients (3-4 pax)

- 100 grams de cuscús integral
- 250 grams de ciurons cuits
- 2 tomàtiques mitjanceres
- 1 grapat d'olives negres
- 1 pastanaga grossa
- ½ pebre vermell
- Panses o dàtils trossejats (opcionals)
- Llimona
- Coriandre fresc
- Sal marina
- Oli d'oliva verge extra (1 cs per persona)



Elaboració

Preparau el cuscús amb una part d'aigua per una de cuscús. Posau l'aigua a bullir amb una mica de sal.

Un cop comença a bullir, afegiu el cuscús, apagueu el foc i tapau-ho.

Reservau-ho i deixau que es refredi.

Passau per aigua abundant els llegums i feu-los degotar.

Rentau les verdures, pelau les tomàtiques, la pastanaga, i trossejau-ho tot a daus.

Afegiu les olives i les panses o els dàtils.

Mesclau-ho tot amb el cuscús i els ciurons.

Preparau l'amaniment picant el coriandre i afegint el suc de llimona i l'oli.

#DillunsSenseCarn

MÉS INFORMACIÓ
<ousis.uib.cat>

PÀGINES VERDES UIB

Vicerektorat
de Campus, Cooperació
i Universitat Saludable

