

• RECETA Nº 3 •

PRUEBA EL COMERCIO JUSTO

CUSCÚS CON CALABAZA AL CURRY



ES
JUSTO
LO QUE
NECESITAMOS



COORDINADORA ESTATAL DE
COMERCIO JUSTO

RECETA DE CUSCÚS CON CALABAZA AL CURRY

Disfruta de un consumo responsable y de calidad con las recetas de Comercio Justo. Te quedarás con un mejor sabor de boca.

INGREDIENTES (para 4 personas):

- 300 gramos de cuscús de Comercio Justo precocido
- 300 mililitros de caldo de carne
- 400 gramos de calabaza (si es ecológica, mejor)
- 2 cucharadas de pipas de calabaza o de anacardos de Comercio Justo
- 1 puerro
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharadita de curry de Comercio Justo
- 1 cucharadita de hierbabuena seca (opcional)
- Una pizca de canela de Comercio Justo
- Pimienta negra de Comercio Justo al gusto
- Aceite de oliva y sal

PREPARACIÓN:

Pela y trocea la calabaza en daditos pequeños.

Pela y pica el puerro y los dientes de ajo.

Pon una cazuela al fuego con un poco de aceite y rehoga la calabaza y el puerro salpimentado al gusto. Hazlo a fuego medio-bajo y moviéndolo a menudo con una cuchara de madera.

Pasados unos minutos, incorpora el jugo de carne.

Añade las especias, que puedes aumentar y reducir al gusto, y mezcla bien.

Incorpora a continuación el agua. Deja que rompa a hervir y vierte el cuscús en forma de lluvia. Añade las pipas de calabaza o los anacardos en trocitos, dale un par de vueltas y tapa la cazuela.

Apaga el fuego y deja reposar unos cinco o diez minutos antes de degustar el plato.