

CUSCÚS, VEGETALS I FRUITA FRESCA I SECA

Per a 4 comensals:

La cocció del cuscús:

250 g de cuscús

500 ml de suc de taronja

250 ml de suc de llimona

100 ml OOVE

1 bitxo sec

1---Tritureu els sucs de taronja i llimona amb l'OOVE i el bitxo i coleu-ho.

2---En un bol ample, barregeu el suc colat amb el cuscús i deixeu-lo 12 hores a la nevera, (per hidratar-lo i coure el cuscús)

La mescla de vegetals i de fruita fresca i seca

1---100 g de dàtils talleu-los a daus de 1 x 1 cm.

2---100 g d'ametlla granet torreu-la al forn a 160°, amb un fil d'oli, 5 min.

3---100 g de cogombre (sense llavors) talleu-los a daus de 1 x 1 cm.

4---100 g de pastanaga , peleu-la i feu-la a daus de 1 x 1 cm.

5---100 g ceba tendra també picada a daus de 1 x 1 cm.

6---200 g de figaflor, peleu-les i feu-les a daus de 1 x 1 cm.

7---200 g de préssec paraguaio, peleu-los i feu-los a daus de 1 x 1 cm.

FINALITZACIÓ:

Delicadament, mescleu el cuscús amb les vegetals i fruita fresca i seca

Afegiu-hi sal i pebre

Amaniu-ho per sobre amb un raig d'OOVE

i un picat generós de menta i alfàbrega

Carme Ruscalleda, estiu 2022