



**VETRI
COMMUNITY
PARTNERSHIP**

EAT. EDUCATE. EMPOWER.



MOBILE TEACHING KITCHEN

Couscous de Setas* al Estilo Marroquí

INGREDIENTES

- 4 cucharadas de aceite de oliva (dividido)
- 2 ½ tazas de setas, cortadas finamente (2 contenedores de 10 oz.) *Puede utilizar cualquier variedad de setas, pero la variedad cremini o "baby bella" son la mejor opción.*
- 2 dientes de ajo, machacados
- 1 cebolla, cortada en pedacitos
- ½ manojo de cebollines verdes, cortados
- 2 tazas de couscous, preferiblemente integral
- 2 ½ tazas de caldo de vegetales
- 1 cucharadita de cúrcuma
- 1 cucharadita de comino
- 1 limón (ralladura y jugo)
- ¼ - ½ taza de pasas
- ½ manojo de perejil, cortado
- Sal y pimienta negra al gusto

*Setas, hongos o champiñones

PROCEDIMIENTO

1. Lave sus manos con agua y jabón antes de comenzar la receta. Limpie las setas utilizando una toalla húmeda o papel toalla para remover cualquier residuo visible de tierra. Lave los cebollines verdes, el limón y el perejil bajo agua fría.
2. Pre-caliente una sartén sobre fuego mediano-alto. Añada dos cucharadas de aceite de oliva y las setas. Sazone con sal y pimienta negra al gusto. Saltee unos 5 minutos o hasta que las setas comiencen a dorar.
3. Añada luego la cebolla, los cebollines verdes y el ajo. Cocine por unos 3 a 5 minutos más o hasta que las cebollas y el ajo estén blandos.
4. Añada el couscous y el caldo de vegetales a la sartén. Sazone con cúrcuma, comino, sal y pimienta negra. Aumente el fuego a mediano-alto y deje que el líquido hierva. Reduzca luego el fuego a mediano-bajo y tape la sartén. Cocine 5-10 minutos o hasta que el couscous esté suave y el líquido se haya absorbido. *Puede destapar la sartén para verificar la cocción del couscous, pero sólo por el corto tiempo necesario para mover el couscous 1 o 2 veces.*
5. Cuando el couscous esté listo, revuelva con un tenedor.
6. Añada la ralladura y el jugo de limón, 2 cucharadas de aceite de oliva, las pasas y el perejil. Mezcle para combinar y ajuste la sazón de ser necesario.
7. Disfrute esta receta fría o caliente.