



TORTITAS DE CUSCÚS

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 240 g de cuscús
- 250 g de calabacín
- 250 g de tomate
- 180 g de berenjena
- 150 g de cebolla
- 20 g de queso parmesano
- 40 g de aceite de oliva
- 1 diente de ajo
- 5 hojas de albahaca
- pimienta
- sal

LA PREPARACIÓN

- Pelar y trocear la verdura. Rehogar en una sartén con un poco de aceite, la berenjena, la cebolla y el calabacín. Cuando estén tiernos, añadir el tomate y el diente de ajo laminado. Salpimentar.
- Poner dos vasos de agua a hervir. Cuando hierva, verter el cuscús y dejar tapado hasta que absorba el agua. Añadir el queso y la albahaca.
- Dar forma de tortitas al cuscús y freír en una sartén con aceite caliente.
- Servir en una fuente las tortitas de cuscús con las verduras.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | |
|-------------------------------|---------------------|
| Hidratos de carbono 53.3 g | Grasas 12.2 g |
| Kcal 381 | Proteínas 11.9 g |