

# Cous Cous Marroquí con garbanzos



## Receta

### Ingredientes

- 1 bolsa de cous cous Marroquí Trevijano
- 250 g de garbanzos cocidos
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharada de perejil
- 4 cucharadas soperas de aceite
- 1 y 1/2 cucharadita de sal y pimienta negra molida al gusto

### Preparación

**1** – Por un lado, vamos a preparar el cous-cous y por otro aliñamos los garbanzos cocidos.

Para el cous-cous, calentamos 400 ml de agua con 5 g de sal (o al gusto) y dos cucharadas de aceite hasta que hierva. Retiramos del fuego y vertemos el contenido de la bolsa en el agua. Esperamos 5 minutos con la cazuela tapada y separamos los granos de cous cous con un tenedor antes de servir.

**2** – En una sartén con las 4 cucharadas de aceite, doramos los 2 dientes de ajo pelados y picados, y seguidamente añadimos los garbanzos cocidos y escurridos, espolvoreamos con el perejil picado, salpimentamos y removemos para que se calienten y mezclen los sabores.

En cada plato o en una bandeja, colocamos los garbanzos aliñados con el cous cous.



10'



Cous Cous Marroquí

| Información nutricional     | ración 150g         |
|-----------------------------|---------------------|
| Valor energético            | 2579 kJ<br>614 kcal |
| Grasas (g)                  | 18                  |
| de las cuales Saturadas (g) | 3,4                 |
| Hidratos de carbono (g)     | 60                  |
| Fibra alimentaria (g)       | 11                  |
| Proteínas (g)               | 16                  |
| Sal (g)                     | 2,3                 |



Al separar los granos de cous-cous añadir un chorrito de aceites y si te gusta añadir cilantro fresco.