

# cuscús aromatizado



## RACIONES 3-4

Programa: Sofreír Corto

Calorías por ración: 294 kcal

Tiempo de cocción (sin precalentamiento):

AutoCook - 10 min.

AutoCook Pro - 10 min.

## Ingredientes:



4 cm de raíz  
de jengibre



200 ml de zumo  
de naranja



1 diente de ajo



200 g de cuscús



2 c.s de aceite  
de oliva



Perejil picado



100 g de sepia



Una pizca de canela  
en polvo



Ralladura de media  
naranja



Sal



100 ml de agua de  
coco o agua mineral

## Preparación:

- Echa en la olla del AutoCook el zumo de naranja, el agua de coco, el jengibre pelado, la ralladura de naranja, la canela, sal y 1 c.s de aceite de oliva. **Cierra la tapa** y selecciona el programa **Mi Modo**, ajustando la temperatura a 110°C y 1 minuto en el temporizador. Pulsa el botón de **Inicio** y **cierra la tapa**.
- Cuando acabe el programa **abre la tapa**, retira los trozos de jengibre y vierte la preparación sobre el cuscús. Tapa y deja reposar 5 minutos. Pasados los 5 minutos, remueve el cuscús con un tenedor para que se suelten los granos. Resérvalo (no lo machaques, los granos deben quedar sueltos).
- Limpia la sepia y córtala en trozos del tamaño que quieras. Añade 1 c.s de aceite de oliva en la olla del AutoCook. Selecciona el programa **Sofreír Corto**, ajustando la temperatura a 160°C. Pulsa el botón de **Inicio**. Espera hasta que se precalienta. Dora la sepia troceada con la **tapa abierta** durante unos 3 minutos sin removerla. Pasado este tiempo dale la vuelta a la sepia y **cierra la tapa**.
- Acompaña el cuscús con la sepia y la vinagreta de ajo y perejil.

## Consejo de Bosch:

Dale un toque oriental a tu cuscús con curry, comino, lima. Ideal para las comidas sanas y ligeras.