

COCINA CON CEREALES

.....
Atrévete con esta alternativa

Una sencilla receta de muesli casero

.....

Ingredientes para 1 persona: 1 cucharada de copos de avena, ½ manzana o ½ plátano, 3 cucharadas de yogurt, 1 cucharada de surtido de frutos secos.

Preparación: Hay que dejar los copos de avena en remojo, en un vaso de agua, la noche de antes. Poner los copos de avena en un bol, trocear la manzana o el plátano, una vez pelado y colocar encima de los copos. Añadir el surtido de frutos secos, añadir el yogurt y mezclar todo bien.

Receta de muesli con trigo y avena

.....

Ingredientes: 1 cucharada de copos de trigo, cebada o soja, una cucharada de copos de avena, fruta fresca, la que se prefiera, semillas de sésamo, miel, nueces y almendras troceadas, yogurt natural.

Preparación: Poner los cereales en un bol, trocear la fruta y añadirla. Agregar los frutos secos y el sésamo, añadir la miel y el yogurt, mezclar todo bien y listo para tomar.

Cuscus de mijo

.....

Ingredientes para 4 personas: Mijo 160 g, 1 zanahoria y ½, 1 calabacín y ½, 100 g de judías verdes, 1 cebolla y ½, garbanzos cocidos 5 c/s, 340 g de pierna de cordero a trozos, 1 l agua, Piñones tostados 2,5 c/s, Comino 1 c/c, Canela 2,5 ramas, Clavo de olor 2,5 u menta fresca ½ manojo, sal al gusto, pimienta al gusto.

Elaboración: Cortar la zanahoria, el calabacín y la cebolla en juliana. Salpimentar el cordero y saltear en una cazuela con una gota de aceite. Añadir el agua, la canela y el comino. Cocer media hora y añadir la verdura y los garbanzos, cocer todo hasta que esté tierno, debe quedar caldoso, poner a punto de sal. Hervir el mijo bien lavado en una cacerola con abundante agua. Escurrir una vez cocido. Salar y reservar. Poner el mijo en un plato y cubrir con la verdura y la carne. Espolvorear con los piñones y la menta picada. Servir con el caldo que nos ha quedado de la cocción como salsa.

La Hierbas

·● A granel ●·

- FRUTOS SECOS ·
- ESPECIAS ·
- HIERBAS ·
- PIMENTONES ·
- PRODUCTOS TÍPICOS ·



RÚA DA CRUZ, 11
Tlf: 982 10 01 77 - 659 52 77 75
lahierbasagranel@hotmail.com