

## COCINA CON CEREALES

.....  
Atrévete con esta alternativa

### Cous cous de mijo

Ingredientes para 4 personas: Mijo 160 g, zanahoria 1 u media, calabacín 1 u media, judías verdes 100 g, cebolla 1 u media, garbanzos cocidos 5 c/s, pierna de cordero a trozos 340 g, agua 1 l, piñones tostados 2,5 c/s, comino 1 c/c, canela 2,5 ramas, clavo de olor 2,5 u, menta fresca 1/2 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

### Arroz integral de pescado

Ingredientes para 4 personas: Arroz integral 180 g, caldo de pescado 2-3 l, sofrito 3 c/s, alcachofa 3 u, pimiento verde 1/2 u grande, pimiento rojo 1/2 u grande, guisantes 100 g, gambita roja 130 g, sepia 1 u grande, almeja 200 g, mejillones 250 g, sal al gusto, pimentón 1/2 c/c, aceite de oliva 5 c/s.

Elaboración: Trocear la sepia, saltear en una sartén con aceite junto con la gambita roja. Reservar todo. Sofreír los pimientos previamente picados en el mismo aceite. Añadir el sofrito y el arroz. Remover y añadir el caldo de pescado. Dejar que hierva lentamente 10 minutos y añadir los guisantes y las alcachofas. Continuar la cocción 20 minutos más y añadir los mejillones y las almejas. Cocer 15 minutos más hasta que el arroz esté listo. El tiempo total de cocción es de unos 45 minutos. Se puede acabar al horno durante unos 5-10 minutos a 200°C. Poner a punto de sal.

# *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](mailto:lahierbasagranel@hotmail.com)  
Siguenos en facebook