

**Cous Cous Hidratado en Caldo de Jamón ANETO con Verduritas y Pan Masala.**

# COUS COUS

Hidratado en Caldo de Jamón ANETO

*con Verduritas*

y Pan Masala



Fue una suerte hacer escala en Villefranche un sábado por la mañana, porque en tan sólo 15 minutos el taxista nos dejaría a la entrada del mercado de Niza.

Emocionada, me perdí entre una interminaaaaaable hilera de puestos que exhibían todo tipo de jabones, artesanía, bordados y, cómo no, verduras, frutas, quesos, chacinas, pescados, flores y especias, en un ambiente cargado de romanticismo, plagado de aromas y colores que me atraparon y transportaron a cocinas de ensueño en las que descargar mi imaginaria cesta de la compra y cocinar sin parar.

Ains.....a rastras me sacaron de allí, no sin antes haber disparado cientos de fotos y llevarme unas pocas de especias, sales y azúcares.

Mezclas para ensaladas, para salsa rouille, tex-mex, pétalos de rosa y violetas escarchados y Pan Masala serían parte del botín. Reconozco que esta última la compré sin tener ni idea de lo que era, pero me llamó tanto la atención su colorido que no pude resistirme.



Una vez en casa, cuando busqué información sobre esta peculiar mezcla de semillas y especias, confieso que me sentí un poco decepcionada al saber que en realidad no se usa como condimento ya que en su país de origen, la India, se toma tal cual al final de las picantes y especiadas cenas para ayudar con la digestión y

de paso refrescar el aliento. Una mezcla entre la que podemos encontrarnos con semillas de sésamo, cilantro, hinojo, tamarindo, anís, menta, cardamomo, areca y lima cubiertos de azúcar que, al ser de preparación casera, puede variar según las costumbres de cada hogar y según los ingredientes utilizados se le pueden atribuir diferentes propiedades medicinales.

Probé unos granos de mi Pan Masala y supe que esa exótica mezcla de sabores podría convertir en extraordinario el más sencillo de los platos.

No me he equivocado. Una pequeña cucharadita de estas singulares bolitas de colores (que se pueden comprar on line en Amazon.com) han convertido en sorprendente y delicioso un simple cocus cous de verduritas, hidratado eso si, con caldo de jamón ANETO, del que aquí os dejo la receta.

Espero que os guste.

Besos.

Lourdes





## **Cous Cous**

**Hidratado en caldo de Jamón Aneto**

**con Verduritas**

**y Pan Masala**

**Ingredientes**

**para 4 o 6 personas**

- 250 gr. de Cous Cous.

- 250 gr. de Caldo de Jamón ANETO.

- 130 gr. de Setas Shimeji.
- 50 gr. de Brotes Germinados de Rábano.
- 6 Tomates Secos Hidratados y Troceados.
- 40 gr de Aceite de Oliva Virgen Extra.
- 250 gr de Zanahorias Baby.
- 200 gr. de Espárragos Trigueros ( la parte tierna).
- 1/2 Cucharadita de Sal.
- 1/3 de Cucharadita de Pimienta Blanca Molida.
- 1 Cucharada de Salsa de Soja.
- 1 Cucharadita de Pan Masala.

#### Material

- 1 Cacerola Mediana con accesorio para cocinar al vapor.
- 1 Cacerola Pequeña.
- 1 Sartén.
- Bol Mediano.



## **Paso a Paso**

Lo primero que vamos a hacer es añadir a los tomates hidratados la mitad del aceite y reservarlos.



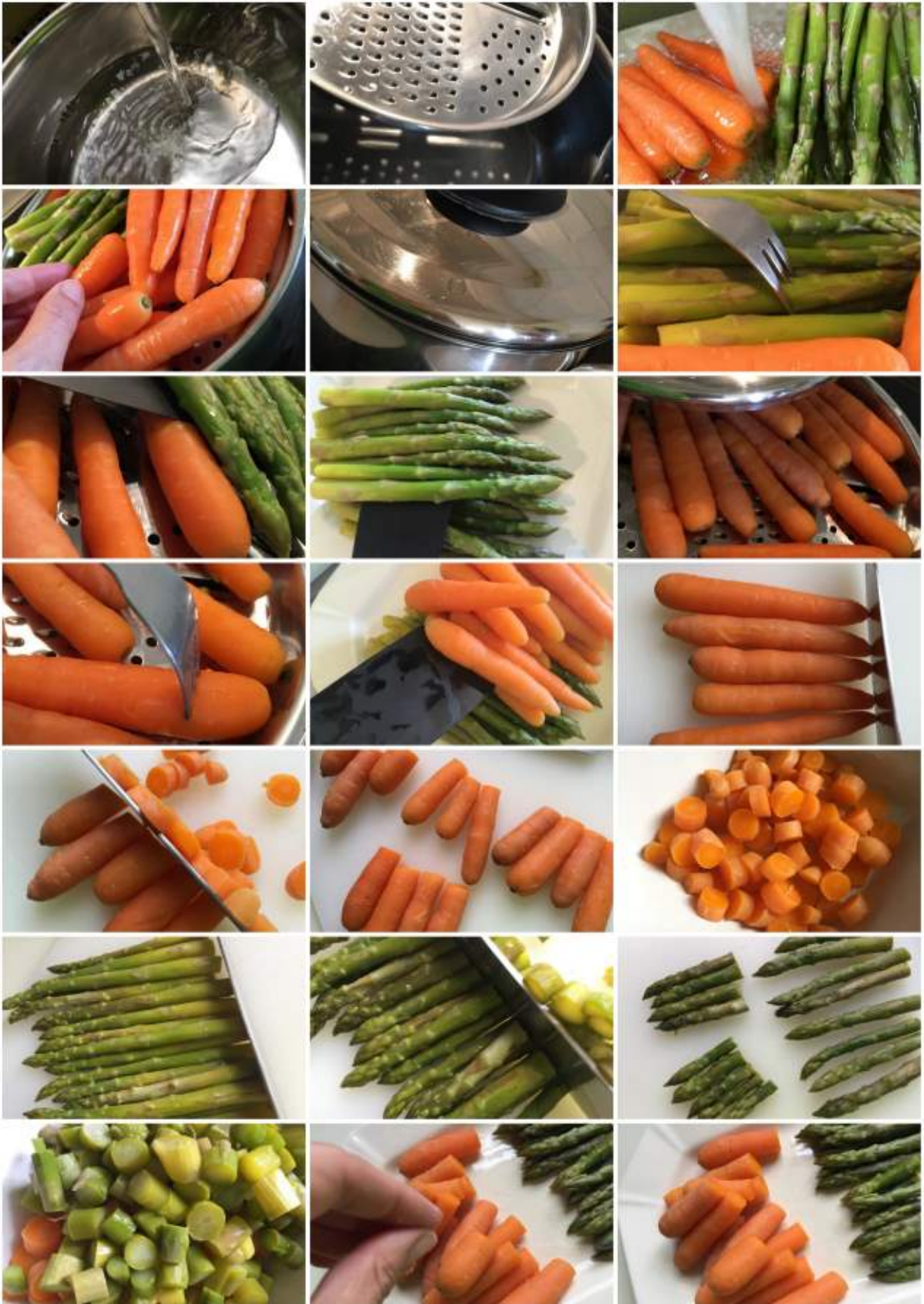


Continuamos llenando de agua hasta la mitad nuestra cacerola mediana y le colocamos el adaptador para cocinar al vapor. Lavamos las zanahorias y los

espárragos y los colocamos sobre la superficie agujereada, tapamos y ponemos a fuego fuerte hasta llevar el agua a ebullición y con su vapor se cocinen nuestras verduras. Los espárragos tardarán unos 10 minutos; comprobamos si están tiernos pinchándolos con un tenedorcito y si están listos, los retiramos del fuego y reservamos. Las zanahorias tardan unos 10 minutos más, así que las tapamos de nuevo y cocinamos hasta que estén tiernas, momento en el que podremos retirarlas.

Es momento de cortar las verduras. Colocamos las zanahorias juntas y cortamos desde abajo en rodajitas hasta algo más de la mitad como se muestra en la foto (nos quedarán unas más largas que otras y eso es justamente lo que queremos). Con los espárragos hacemos lo mismo. Reservamos las rodajitas de verduras por un lado y los trozos por otro. Los trozos los sazonamos con la mitad de la sal y reservamos.



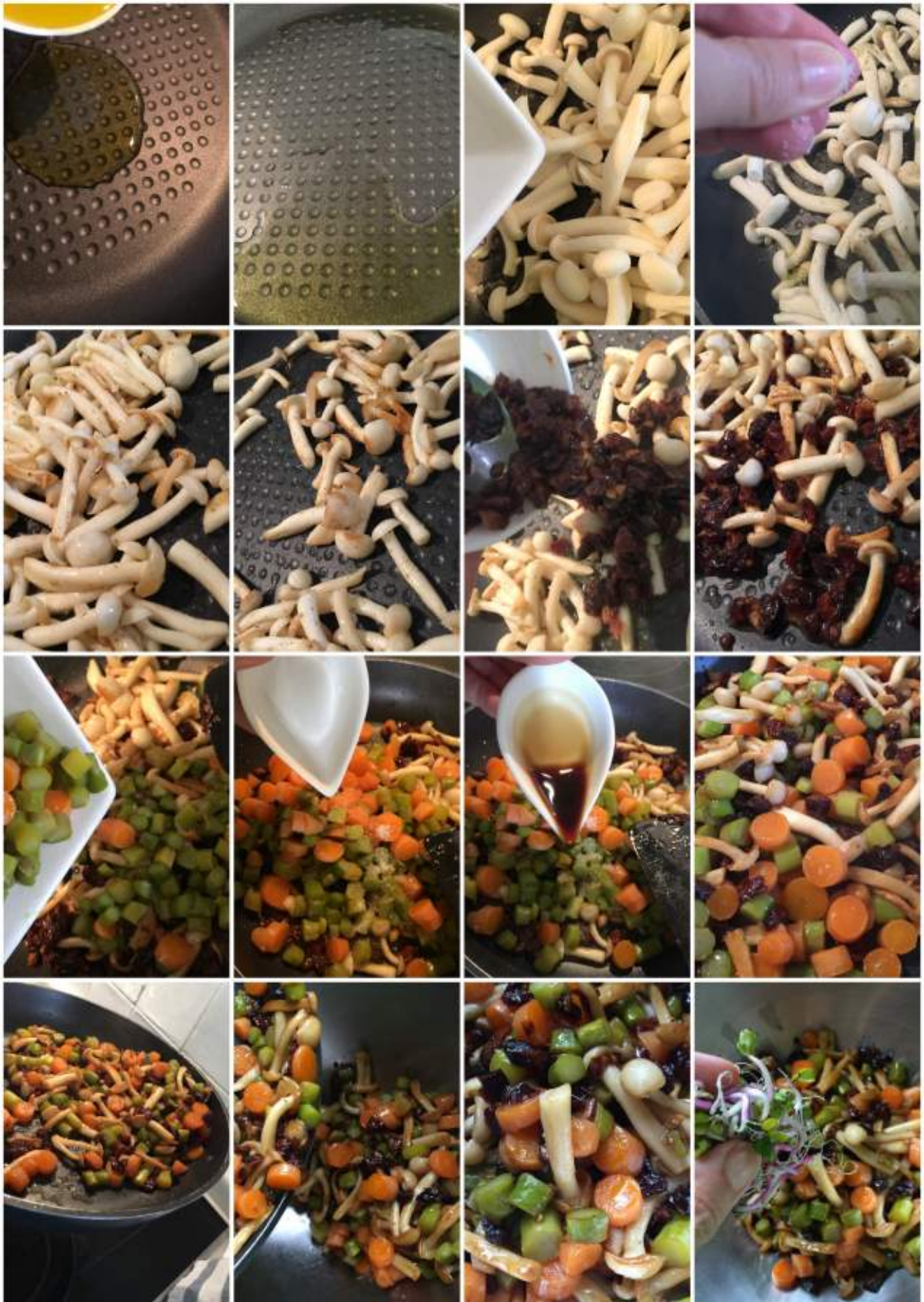


Es momento de saltear las setas. Ponemos la otra mitad del aceite en la sartén a fuego fuerte. Incorporamos las setas, les añadimos una pizca de la sal, la pimienta

y salteamos. Cuando se empiecen a dorar añadimos el tomate con el aceite y mezclamos. Incorporamos las verduras en rodajitas, el resto de la sal y la salsa de soja y salteamos nuevamente durante un minuto más.

Retiramos del fuego y ponemos en el bol, añadimos los germinados de rábano (apartando unos pocos para el momento de servir) y reservamos.





Y por último preparamos nuestro cous cous. Para ello ponemos a calentar el caldo de jamón Aneto a fuego fuerte en la cacerola pequeña. En cuanto comience a

hervir lo retiramos del fuego y le incorporamos el cous cous en forma de lluvia; removemos y tapamos durante 3 minutos. Destapamos y removemos de nuevo para soltar la pasta que añadiremos directamente al bol con las verduritas salteadas. Mezclamos bien, añadimos nuestras pan masala y volvemos a mezclar.

Ya podemos pasar a emplatar.







# Emplatado

Con nuestro cous cous y los trozos de verduritas al vapor montamos nuestros platos.



Sobre un plato rectangular formamos una montaña alargada como se ve en la foto. En el centro de la misma clavamos tres trocitos desiguales de zanahoria y tres o cuatro de espárragos. Añadimos un par de brotes de germinados de rábano y servimos directamente.





Templado o frío está igualmente delicioso.







*Ya sé lo que Quiero*