



Cuscuz com Delícias em Forma de Lagosta e legumes



Dificuldade
Média



Tempo
Entre 15-
30 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Ingredientes

- 2 Delícias em Forma de Lagosta
- 150 g de cuscuz cru
- 2 espargos verdes
- ½ curgete
- ½ beringelas
- 1 cenoura
- ½ alho francês
- 1 pimento encarnado pequeno
- 1 cebola
- 8 tomates mini chucha
- 0,5 dl de azeite
- noz-moscada q.b.
- cominhos em grão q.b.
- tomilho-limão q.b.
- sal q.b.

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
458,1 Kcal	65,4 g	16,1 g	13,2 g

Preparação

1. Escalde os espargos e reserve o caldo.
2. Aqueça o azeite. Junte a cebola em gomos, o tomate inteiro, o pimento em tiras, a cenoura em cubos, as curgetes e as beringelas em rodela, os espargos em rodela enviesadas e o alho francês em palitos. Por fim adicione as delícias em medalhões.
3. Tempere com noz-moscada e sal.
4. Prepare o cuscuz hidratando com o caldo da cozedura dos espargos.
5. Sirva o cuscuz envolvido com os legumes salteados e as delícias.
6. Aromatize com cominhos em grão e folhinhas de tomilho-limão.

Produtos Associados



**Delícias do Mar
Sem Glúten**

500 g



**Muslitos do Mar
Sem Glúten**

1 kg



**Delícias do Mar
Sem Glúten**

250 g



Muslitos do Mar

250 g



**Lombinhos do
Mar**

250 g



**Delícias com
Forma de
Lagosta**

255 g