

Cuscus de verduretes amb Thermomix

Una mica de verdura mai va malament....



INGREDIENTS:

- 250gr de carbassó en trossos sense pelar
- 100 gr de pastanaga en trossos
- 130 gr de pebrot vermell
- 50 gr panses de Corinto
- 50gr d'oli d'oliva
- 190 gr de cuscús
- 190 gr d'aigua

PREPARACIÓ:

1. Posa en el got el carbassó, la pastanaga i el pebrot tallats en trossos mitjans i programa **2 segons en velocitat 5**. Baixa les restes que hagin quedat en el got i en la tapa.
 2. Afegeix l'oli, les panses i programa **8 minuts, 100º, velocitat 1, gir a l'esquerra**
 3. Posa la papallona, agrega el cuscús i l'aigua -a parts iguals- i un polsim de sal. Programa **3 minuts, 70º, velocitat 1**
-

Pollastre agradolç amb anacards

Aquesta és la meva primera entrada en el blog. Perquè he triat aquesta recepta?

Doncs.... perquè a part de ser molt senzilla de realitzar està molt saborosa.

Ja m'ho diràs



INGREDIENTS:

- 60 gr d'oli d'oliva verge extra
- 800 gr de cuixes de pollastre desossats, sense pell i tallats en trossos (6 cuixes)
- Sal
- Pebre molt
- 60 gr de salsa de soia
- 60 gr ketchup o tomàquet fregit
- 100 gr anacars
- 2 cullerades de melmelada de taronja amargant
- 1 cullerada de maicena per espessir la salsa

PREPARACIÓ:

1. Escalfa en el got l'oli **5 minuts, Varoma o 120º, en velocitat 1**. Mentre, en un plat, salpebra el pollastre lleugerament.
2. Quan l'oli hagi arribat a la temperatura màxima, programa **10 minuts, Varoma (per TM31) o 120º(per TM5), gir a l'esquerra i velocitat cullera** i aneu tirant el pollastre en

el got pel bocal. Així no s'enganxaran les fulles i es mouran amb més facilitat.

3. Incorpora la salsa de soia, el ketchup o tomàquet fregit, els anacards, la melmelada de taronja amarga i una cullerada de maicena que ens ajudarà a espessir la salsa. Mescla una mica i programa **5 minuts, Varoma o 120°C, gir a l'esquerra i velocitat cullera.**

4. Passa-ho a una safata o una paella i mantingues calenta mentre fem l'arròs de guarnició.