



Jardín de verduras



1 h



8 raciones



medio

Ingredientes



Brócoli congelado
400 gr



Coliflor congelada
400 gr



Espárragos trigueros congelados
400 gr



Habas congeladas
400 gr



Coles de bruselas congeladas
400 gr



Cous cous 250 gr



Mantequilla 100 gr



Limón 1 ud



Aceite de sésamo 2 cucharaditas



Aceituna negra 400 gr



Menta fresca 20 gr

Elaboración

Deshidratamos las aceitunas. Para ello, escurrelas aceitunas y después ponlas en una bandeja especial para horno. Lo idóneo es que queden las aceitunas lo más extendidas posibles. Introducimos el recipiente en el microondas y le damos 5 minutos de tiempo a máxima potencia. Repetiremos esta operación hasta que veamos que las aceitunas se han encogido y están como arrugadas. Triturar las aceitunas en un vaso batidor hasta obtener un polvo. Reservar.

Ahora vamos a cocer el cous cous. Para ello mediremos la misma cantidad de agua que de sémola. Pondremos el agua a hervir y cuando lo tengamos la verteremos sobre la sémola. El recipiente idóneo es una bandeja dónde queden los granos estirados y no superpuestos. Cuando tengamos la sémola cocida y ya haya absorbido todo el agua ponemos una cucharadita de mantequilla para que quede más suelto. Dejamos que se enfríe y podemos aliñarla con ralladura de limón, menta, aceite de sésamo...

En una sartén con dos cucharadas de mantequilla saltea el **brócoli** con una pizca de sal aproximadamente 4 a 5 minutos, retira de la sartén y reserva. En la misma sartén repite el proceso para la **coliflor** y las restantes **verduras**. Ahora vamos a montar el plato, mezcla la tierra de aceitunas con el cous cous, dispón en una superficie plana, y coloca las verduras como se estuviesen plantadas de verdad en esta deliciosa tierra de aceitunas.

