

Pilaf de cuscús con caqui



INGREDIENTES:

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 chalota, pelada y picada finamente
- 1 cucharadita de jengibre
- 1/4 cucharadita de canela
- 1 caja de mezcla de cuscús
- 1 taza de caldo de verduras
- 1/4 taza de agua
- 2 caquis Fuyu, pelados y picados
- 1/2 taza de cilantro fresco, finamente picado
- Jugo de 1/2 limón
- Sal y pimienta al gusto

INSTRUCCIONES:

1. Caliente el aceite en una cacerola de 2 cuartos a fuego medio. Agregue el chalote y revuelva ocasionalmente hasta que esté dorado, aproximadamente cinco minutos. A fuego lento, agregue canela y jengibre y cocine por un minuto más. Transfiera los chalotes a un tazón pequeño.
2. En la misma cacerola, agregue el caldo y el agua y deje hervir. Revuelva el contenido del paquete de cuscús y condimento en el líquido hirviendo y apague el fuego. Cubrir y dejar reposar durante cinco minutos.
3. Revuelva el cuscús con un tenedor y agregue los chalotes, los caquis, el cilantro, el jugo de limón, la sal y la pimienta.
4. ¡Come y disfruta!

Rendimiento: 4-6 porciones

Fuente: *Adaptado de kosher.com*

Harvest
of the
Month™

CalFresh
1-877-410-8809



HUMBOLDT COUNTY OFFICE OF EDUCATION
Nutrition Programs & Services

Los ingredientes para esta receta se pueden comprar con los beneficios de CalFresh. Para más información o para solicitar beneficios de CalFresh, llame al Condado de Humboldt DHHA Servicios Sociales al 1-800-410-8809 o visite benefitscal.com.

Pilaf de cuscús con caqui



INGREDIENTES:

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 chalota, pelada y picada finamente
- 1 cucharadita de jengibre
- 1/4 cucharadita de canela
- 1 caja de mezcla de cuscús
- 1 taza de caldo de verduras
- 1/4 taza de agua
- 2 caquis Fuyu, pelados y picados
- 1/2 taza de cilantro fresco, finamente picado
- Jugo de 1/2 limón
- Sal y pimienta al gusto

INSTRUCCIONES:

1. Caliente el aceite en una cacerola de 2 cuartos a fuego medio. Agregue el chalote y revuelva ocasionalmente hasta que esté dorado, aproximadamente cinco minutos. A fuego lento, agregue canela y jengibre y cocine por un minuto más. Transfiera los chalotes a un tazón pequeño.
2. En la misma cacerola, agregue el caldo y el agua y deje hervir. Revuelva el contenido del paquete de cuscús y condimento en el líquido hirviendo y apague el fuego. Cubrir y dejar reposar durante cinco minutos.
3. Revuelva el cuscús con un tenedor y agregue los chalotes, los caquis, el cilantro, el jugo de limón, la sal y la pimienta.
4. ¡Come y disfruta!

Rendimiento: 4-6 porciones

Fuente: *Adaptado de kosher.com*

Harvest
of the
Month™

CalFresh
1-877-410-8809



HUMBOLDT COUNTY OFFICE OF EDUCATION
Nutrition Programs & Services

Los ingredientes para esta receta se pueden comprar con los beneficios de CalFresh. Para más información o para solicitar beneficios de CalFresh, llame al Condado de Humboldt DHHA Servicios Sociales al 1-800-410-8809 o visite benefitscal.com.