

# Cuscús amb albergínia i fruits secs, tomàquet i xai

↓ [DESCARREGA'T LA RECEPТА](#)



## INGREDIENTS (4 persones)

- 520g d'albergínia (2 albergínies)
- 400g de tomàquet (2 tomàquets mitjans)
- 300g de cuscús
- 20g de panses
- 20g de nous (4 nous senceres ó 8 mitges nous)
- 400g de espatlla de xai
- 4 cullerades d'oli d'oliva
- 1 gra d'all
- 2 culleradetes d'orenga

## Informació nutricional per ració

Energia	634,6 Kcal
Hidrats de Carboni dels quals sucres	67,3 g 12,3 g
Proteïnes	30,7 g
Greixos dels quals saturats	26,9 g 7,6 g
dels quals monoinsaturats	12,4 g
dels quals poliinsaturats	5,1 g
Fibra dietètica	7,1 g

 [AFEGIR INGREDIENTS](#)



## Has de tenir a casa:

oli d'oliva, all, sal, pebre i orenga



## Elaboració

- Rentar i tallar les albergínies amb pell a trossos grans. Pelar un gra d'all. Posar tot junt al microones tapat, 7 minuts a màxima potència. Un cop cuit, triturar fins aconseguir un puré.
- Coure el cous cous. Afegir quatre cullerades d'oli per a que quedin els grans solts.
- Barrejar amb el cuscús les panses, les nous trencades, l'orenga i el puré d'albergínia. Salar al gust.
- Cuinar el xai volta i volta a la planxa amb sal i pebre al gust. També es pot cuinar al forn a 200°C.
- Fer dauets amb el tomàquet i servir tot junt.



## Característiques nutricionals:

L'ingredient menys comú i estrella d'aquest plat és el cuscús, cereal que s'obté a partir del blat. Si el cuscús és integral obtindrem a part de les vitamines B, pròpies dels cereals, la vitamina E, que és un important antioxidant.



## El nostre consell:

El xai és una carn de consum ocasional perquè conté gran quantitat de greixos saturats en alta proporció, per això es recomana una o dues vegades al mes. Al forn o la planxa són les maneres casolanes més adequades, tot i que a la brasa és la cocció més gustosa.

