

Tex-Mex Couscous Salad (Ensalada de cuscús Tex-Mex)

INGREDIENTES

- 1 cucharada de aceite de oliva, dividida
- 1 taza de cuscús integral israelí
- 2 tazas de caldo vegetal, divididas
- ½ taza de cebolla amarilla, cortada en pequeños cubos
- 1 cebolla verde, picada + más para adornar
- ¼ de taza de cilantro, picado + más para adornar
- 1 diente de ajo, picado
- ½ taza de pimiento verde, en pequeños cubos
- 1 cucharada de condimento para tacos
- 1 lata de maíz de grano entero, escurrido
- 1 lata (396 grs) de tomates cortados en cubos con chiles verdes, escurridos
- 1 lata (425 grs) de frijoles negros, escurridos y enjuagados
- 1 cucharada de pasta de tomate
- 1 cucharadita de salsa Worcestershire



INSTRUCCIONES

- En una sartén mediana, caliente dos cucharaditas de aceite de oliva. Añade el cuscús y las tostadas durante unos 5 minutos, revolviendo a menudo. Vierta 1 1/2 tazas de caldo de verduras. Deje que hierva. Reducir el fuego y cocinar a fuego lento tapado hasta que toda el agua se absorba, unos 12-14 minutos.
- Mientras se cocina el cuscús, calentar el aceite de oliva restante en una gran sartén antiadherente. Añade un poco de sal y cebolla y cocina, revolviendo de vez en cuando, hasta que la cebolla se ablande y empiece a volverse translúcida, unos 3-4 minutos. Añada el cilantro, el ajo y el pimiento verde. Cocine hasta que la cebolla y el pimiento estén muy tiernos.
- Añada el maíz, los tomates cortados en dados con los chiles verdes, los frijoles negros y el condimento para tacos y revuelva bien. Cocine por 2 o 3 minutos más hasta que las verduras se calienten por completo. Añada la salsa de vegetales restante, la salsa Worcestershire y la pasta de tomate. Deje que la mezcla se cocine a fuego lento durante 5-7 minutos, hasta que se espese ligeramente. Añada pimienta negra al gusto.
- Combine el cuscús cocido y las verduras; revuelva bien. Adorne con queso, cilantro picado y cebolla de verdeo, si lo desea.