

## Cuscús de algas con verduras y riñones de masero

Escrito por Paloma -

Jueves, Junio 27, 2013



**Cuscús** para conseguir que una **ensalada** se convierta en un primer plato o incluso en un único plato.

La historia nos deja un gran legado de los países **árabes** durante su ocupación en gran parte de nuestro territorio nacional e indiscutiblemente es su cocina uno de ellos, su gusto en la utilización de las especias o sus platos tradicionales, los cuales se han convertido en algunas ocasiones en las **recetas más típicas** de nuestra propia tierra, como el [Arnadí](#) o el [Alajú](#), que iré subiendo poco a poco.

El **cuscús** es una sémola de trigo protagonista en la **tradición culinaria marroquí y argelina**. Su presencia viene casi siempre acompañando los mejores estofados de ternera o cordero.

Pero como todo en la cocina, la capacidad de creación, innovación, imaginación y adaptación a nuestros gustos y costumbres se hace palpable en la variedad con la que desfilan las distintas combinaciones por las mesas de todo el mundo. Así que hoy presento un cuscús donde he mezclado mis [riñones de masero](#) con una de las bases en guarnición más famosas del mundo. Este plato de **cuscús con verduras** está hecho sólo con **vegetales**.

El resultado... compruébalo tú mismo!!

### Receta Cuscús de algas con verduras y riñones de masero

Según la forma tradicional

Ingredientes (para 2 raciones)

La medida de medio vaso de agua de [cuscús](#)

1/2 vaso de caldo vegetal de cebolla, zanahoria, puerro y apio

1 ramita de tomillo

2 tomates maduros

6 ajos

[Perejil](#)

1 cebolleta tierna

1 zanahoria mediana

1 rodaja de calabacín blanco de 3 ó 4 centímetros, a medio pelar

1 mazorca de maíz tierna o maíz congelado

[Algas Wakame](#)

Salsa de soja

Aceite de oliva virgen extra

Albahaca fresca (4-5 hojitas)

Mantequilla

Sal

Preparación

**Antes de empezar con el cuscús hay que dejar preparando en el horno los riñones de masero, es decir los [tomates](#):**

1.- Precalentamos el horno a 200 °C. Preparamos los tomates, según la receta [riñones de masero](#). Este plato será la guarnición para el cuscús. Reservamos.

2.- Ponemos a remojo las algas Wakame.

**El cuscús:**

3.- Ponemos en un cazo a hervir la misma cantidad de caldo que vayamos a poner de cuscús (en este caso, para dos personas será suficiente con la medida de 1 vaso de agua a ras tanto de caldo como de cuscús), con un chorro de aceite y una ramita de tomillo fresco.

4.- Cuando arranque a hervir retiramos del fuego, colamos, añadimos el cuscús, removemos hasta que esté todo empapado y dejamos reposar 2-3 minutos (veremos que absorbe todo el agua).

5.- Agregamos unos trocitos de mantequilla (al gusto) y ponemos a fuego mínimo otros 2-3 minutos, removiéndolo todo el rato (se quedará el grano suelto). Apartamos para que se vaya enfriando mientras

**troceamos todo lo demás:**

6.- Troceamos en juliana media cebolleta, la zanahoria y el calabacín blanco. Por otra parte, desgranamos la mazorca (hay que ayudarse de un tenedor que recoja el grano desde la base sin romperlo). Rehogamos todo junto en la sartén con una cucharada de aceite de oliva. Ir removiendo para que no se pegue ni se queme. Salar al gusto (pero no poner demasiada, tengamos en cuenta que la algas llevan bastante y podría quedar salado cuando lo juntemos todo... cuidado con la sal). Reservamos.

**Nota:** Si el maíz no es de mazorca y vamos a utilizarlo congelado, sofreiremos aparte (directamente sin descongelar y con un poco más de aceite), para que no impida dorarse al resto de vegetales y lo

mezclaremos cuando ambos tengan el mismo punto de sofrito.

7.- Escurrimos las algas wakame y las cortamos a tiras. Hacemos lo mismo con la otra media cebolleta. Llevamos las algas y la cebolleta en tiras a la sartén con una cucharada de aceite de oliva virgen para rehogar junto. Cuando veamos que ya está dorada la cebolleta, retiramos del fuego y añadimos un chorro generoso de salsa de soja. Reservamos.


8.- Escurrimos el aceite resultante de la elaboración de los riñones de masero que haya quedado en el culo de la bandeja de horno y junto con los ajos enteros que dejamos caer (y que deberemos pelar), lo ponemos dentro de un mortero. Añadimos 4 hojitas de albahaca fresca y lo majamos. Aliñamos con ello el cuscús. Juntamos la verdura reservada (zanahoria, cebolleta y calabacín) y mezclamos todo bien.

### **Montaje del plato:**

Colocamos un molde de timbal en un plato que contraste y rellenamos con el cuscús, dejando en la parte superior como un centímetro libre. Sobre el cuscús, disponemos el rehogado de algas con cebolleta y salsa de soja que estaba reservado. Quitamos el molde y servimos la guarnición junto al timbal: los “riñones de masero”. Para decorar, una ramita de albahaca fresca.

## **Receta Cuscús de algas con verduras y riñones de masero**

Adaptación a Thermomix

 20 min + tiempo de horno

Ingredientes (para 2 raciones)

La medida de medio vaso de agua de [cuscús](#)

1 vaso de caldo vegetal de cebolla, zanahoria, puerro y apio

1 ramita de tomillo

2 tomates maduros

6 ajos

[Perejil](#)

1 cebolleta tierna

1 zanahoria mediana

1 rodaja de calabacín blanco de 3 ó 4 centímetros, a medio pelar

100 g de maíz congelado

3 tiras de [Algas Wakame](#)

Salsa de soja

Aceite de oliva virgen extra

Albahaca fresca (4-5 hojitas)

Mantequilla

Sal

Preparación

**Antes de empezar con el cuscús hay que dejar preparando en el horno los riñones de masero, es decir, los [tomates](#):**

- 1.- **Precalentamos el horno a 200 °C.** Preparamos los tomates, según la receta [riñones de masero](#). Este plato será la guarnición para el cuscús. Reservamos.
- 2.- Ponemos a remojo las algas Wakame.

#### **El cuscús:**

- 3.- **Colocamos la mariposa sobre las cuchillas**, ponemos en el vaso el caldo vegetal y programamos **2 min/100°/vel 1**, con un chorro de aceite y una ramita de tomillo fresco. Retiramos la ramita de tomillo y añadimos por el bocal el cuscús, programando **2 min/80°/giro a la izquierda/vel 1**.
- 4.- Dejamos reposar dentro del vaso durante 2 minutos, añadimos un poco de mantequilla y volvemos a programar **2 min/80°/giro a la izquierda/vel 1. Quitamos el giro a la izquierda y la mariposa.** Vertemos en un bol y reservamos.
- 5.- Sin lavar el vaso, ponemos media cebolleta, la zanahoria y el calabacín y troceamos **4 seg/vel 4**. Añadimos 30 g de aceite, ½ cucharadita de sal y el maíz. Sofreímos **5 min/Varoma/vel 1**. Reservamos. Lavamos el vaso.
- 6.- Escurrimos las algas wakame, las metemos en el vaso junto con la otra ½ cebolleta y las cubrimos con agua. Troceamos **8 seg/vel 4**. Vaciamos el agua escurriendo bien y ayudándonos del cestillo. Ponemos 25 g de aceite y rehogamos **5 min/100°C/vel cuchara**. Cuando falten 20 seg, añadimos un buen chorro de salsa de soja por el bocal. Reservamos
- 7.- Escurrimos el aceite resultante de la elaboración de los riñones de masero que haya quedado en el culo de la bandeja de horno y junto con los ajos enteros que dejamos caer (y que deberemos pelar), lo ponemos dentro del vaso Thermomix. Añadimos 4 hojitas de albahaca fresca y lo trituramos con un par de golpes de turbo. Aliñamos con ello el cuscús. Juntamos la verdura reservada (zanahoria, cebolleta y calabacín) y mezclamos todo bien.

#### **Montaje del plato:**

Colocamos un molde de timbal en un plato que contraste y rellenamos con el cuscús, dejando en la parte superior como un centímetro libre. Sobre el cuscús, disponemos el rehogado de algas con cebolleta y salsa de soja que estaba reservado. Quitamos el molde y servimos la guarnición junto al timbal: los “riñones de masero”. Para decorar, una ramita de albahaca fresca.

**Nota:** Se podrían ahorrar pasos e ir incorporando cosas al vaso como en otras recetas, pero entonces el sabor final no sería el mismo, bajo mi humilde opinión.

#### **También te puede interesar:**

Crema de coliflor y brócoli

Pera

Postre vegano de chocolate