

Cuscús bidawi

Publicada por:

[imprimir](#)



- 20 '
- 17 '
- 4
- 
- 

Comentario nutricional

La sémola de trigo, los garbanzos, las verduras y las uvas pasas enriquecen la receta con una buena fuente de fibra.

Modo express

1. Corte el cordero en trozos grandes y salpimiéntelos. Pele las cebollas, los nabos y las zanahorias y córtelos en trozos grandes junto con las judías verdes.
2. Introduzca la carne y los garbanzos en la cubeta. Añada la cebolla, la zanahoria, las judías, el nabo, las pasas, el aceite, las especias y una pizca de sal. Vierta 2 medidas de agua, cierre la tapa y programe el menú Carnes.
3. Cuando falten 5 minutos para el final, abra la tapa: si el líquido no cubre el guiso, añada otra medida de agua. Luego añada la sémola sin remover, cierre la tapa y deje acabar el programa.
4. Sirva muy caliente.