

Septiembre: del arco iris Pimiento cuscús •

el tiempo Preparación: Tiempo total: 22 minutos. Porciones: 4 porciones

Ingredientes:

1 cucharada más 1 cucharadita de oliva virgen extra de aceite
1 diente de ajo grande, picado
1 chalote grande o media cebolla roja pequeña, picada
3 rojo medio, pimientos amarillos, verde o naranja o una mezcla,
finamente cubos
2 cucharadas finamente picado fresca orégano
sal Kosher Y pimienta negro recién
2/3 taza de trigo entero cuscús
cuñas de limón molida, para servir



Instrucciones:

Calentar el aceite de oliva en una cacerola mediana a fuego medio; añadir el ajo y la cebolla y cocine, revolviendo con frecuencia, hasta que estén fragantes, aproximadamente 2 minutos. Añadir 2/3 taza de agua, los pimientos, orégano, 1 cucharadita de sal y pimienta al gusto, llevar a ebullición a fuego alto y cocine hasta que los pimientos simplemente comiencen a ablandarse, de 2 a 3 minutos. Agregue el cuscús, cubre inmediatamente y retirar del fuego. Dejar reposar, tapado, hasta que se absorba el líquido y el cuscús esté tierno, aproximadamente 7 minutos. Transferir a un plato o tazón grande y servir con rodajas de limón para exprimir.



.....cut aquí

INICIO ENCUESTA: llenar y devolver esta encuesta a su maestra.

1. ¿Sus niños ayudan a preparar esta receta?
(circule uno) SÍ NO
2. ¿Su familia disfruta de preparación receta de este mes?
 SÍ NO
3. ¿Es la primera vez que los miembros de su familia han tratado de esta verdura / fruta?
 SÍ NO
4. ¿Los miembros de su familia a aprender nuevos hechos o información sobre la fruta o verdura de este mes?
 SÍ NO
5. ¿Su familia como elemento destacado de este mes?
 SÍ NO