



Pollo al estilo marroquí con verduras sobre cuscús

<650 calorías **Picante** • Cocíname primero

Cocinando: 20 min • Listo en: 30 min

20



Cebolla



Comino en polvo



Caldo de pollo



Tomate concentrado



Muslos de pollo
deshuesados



Mezcla de
especies Harissa



Pimiento



Limón



Cuscús

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, ajo, agua, orégano.

Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.
Lava tus frutas y verduras.

Utensilios necesarios:

Bol grande, jarra medidora, cazo pequeño, papel film, olla, bol pequeño.

Ingredientes

	2P	4P
Cebolla	1 unidad	2 unidades
Comino en polvo	1 sobre	2 sobres
Caldo de pollo	1 sobre	2 sobres
Tomate concentrado	1 sobre	2 sobres
Muslos de pollo deshuesados*	280 gramos	560 gramos
Mezcla de especias Harissa	1 sobre	2 sobres
Pimiento	1 unidad	2 unidades
Limón	½ unidad	1 unidad
Cuscús 13	150 gramos	300 gramos
Ajo	1 unidad	2 unidades
Agua para el guiso	250 ml	500 ml
Agua para el cuscús	150 ml	300 ml
Orégano	1 cucharadita	2 cucharaditas

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	416 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2551/ 610	613/ 147
Grasas (g)	6,6	1,6
de las cuales saturadas (g)	1,8	0,4
Carbohidratos (g)	70,2	16,9
de los cuales azúcares (g)	12,4	3,0
Proteínas (g)	36,7	8,8
Sal (g)	1,8	0,4

Alérgenos

13) Cereales que contienen gluten.

Para más información sobre los ingredientes, alérgenos y trazas de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en cada envase.



Cocina el pollo

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! En una olla, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Una vez caliente, añade los **muslos de pollo**, **salpimienta** y cocina 2 min por lado, hasta que queden dorados. Cuando estén listos, retira de la olla y reserva.

RECUERDA: Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular carne cruda.



Prepara las verduras

Mientras se cocina el **pollo**, pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Pela la **cebolla**, divídela en dos y córtala en daditos pequeños. Corta el **pimiento** por la mitad y quítale las semillas. Luego, córtalo en dados de 0,5-1 cm.



Saltea las verduras

En la olla, agrega el **ajo** y un chorrito de **aceite**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min o hasta que se dore. Luego, añade la **cebolla**, el **pimiento** y una pizca de **sal** y cocina 4-5 min, removiendo frecuentemente, hasta que la **cebolla** esté transparente. Agrega el **tomate concentrado** y el **comino** y mezcla todo bien.

CONSEJO: Puedes agregar un chorrito de agua a la olla si las verduras empiezan a pegarse.



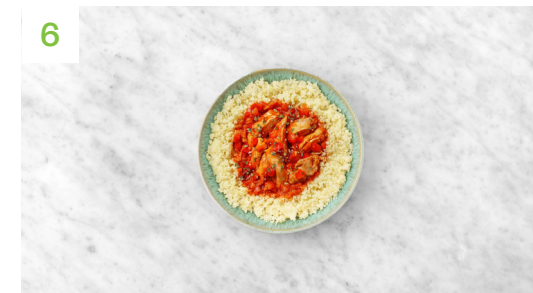
Combina el pollo y el caldo

En un bol pequeño, exprime el zumo de medio **limón** (doble para 4p) y agrega la **mezcla de especias Harissa**. Mezcla bien, luego, agrégalo a la olla y remueve. Añade el **agua para el guiso** (ver cantidad en ingredientes) y los **muslos de pollo** dorados. Cocina a fuego medio durante 12-14 min, hasta que el **pollo** esté cocinado en el interior. Remueve ocasionalmente para evitar que se pegue. Prueba y **salpimienta** al gusto.



Cocina el cuscús

En un cazo, agrega el **agua para el cuscús** (ver cantidad en ingredientes), el **caldo de pollo** en polvo y una pizca de **sal** y lleva a ebullición. En un bol mediano, agrega el **cuscús** y un chorrito de **aceite**. Cuando el **caldo** hierva, agrégalo al bol con el **cuscús** y remueve. Seguidamente, tapa el bol con papel film o un plato y deja que el **cuscús** absorba el caldo durante 5 min. Luego, separa el **cuscús** con un tenedor.



Emplata y disfruta

Cuando esté listo, sirve el **cuscús** en la base de los platos y cubre con el **pollo** al estilo marroquí y las **verduras** guisadas. Espolvorea el **orégano** (ver cantidad en ingredientes) sobre el plato.

¡Que aproveche!

¡Recíclame!



¡Ponle nota chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

