

Bol de pollo con pesto casero de cilantro

con encurtidos sobre cuscús

Rápido • Cocíname primero

Cocinando: 15 min • Listo en: 25 min

18



Pechuga de pollo



Cuscús



Pepino



Zanahoria



Caldo vegetal



Cilantro



Lima



Espicias mediterráneas

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

Antes de empezar

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

Utensilios necesarios:

Túrmix, bol grande, jarra medidora, bol mediano, sartén mediana, pelador, papel film.

Ingredientes

| | 2P | 4P |
|--------------------------|---------------|----------------|
| Pechuga de pollo* | 2 unidades | 4 unidades |
| Cuscús 13) | 150 gramos | 300 gramos |
| Pepino | 1 unidad | 2 unidades |
| Zanahoria | 1 unidad | 2 unidades |
| Caldo vegetal 10) | 1 sobre | 2 sobres |
| Cilantro | 1 unidad | 2 unidades |
| Lima | 1 unidad | 2 unidades |
| Especias mediterráneas | 1 sobre | 2 sobres |
| Sal para encurtir | 1 cucharadita | 2 cucharaditas |
| Agua | 150 ml | 300 ml |
| Aceite para la salsa | 30 ml | 60 ml |
| Agua para la salsa | 20 ml | 40 ml |
| Ajo | 1 unidad | 2 unidades |

*Conservar en la nevera

Información nutricional

| | Por ración | Por 100 g |
|--|--------------|-------------|
| en base a los ingredientes sin cocinar | 459 g | 100 g |
| Valor energético (kJ/kcal) | 3050/ 729 | 665/ 159 |
| Grasas (g) | 2,2 | 0,5 |
| de las cuales saturadas (g) | 0,5 | 0,1 |
| Carbohidratos (g) | 67,4 | 14,7 |
| de los cuales azúcares (g) | 7,5 | 1,6 |
| Proteínas (g) | 36,4 | 7,9 |
| Sal (g) | 1,3 | 0,3 |

Alérgenos

10) Apio **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.



1 Prepara las verduras

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Pela la **zanahoria** y, con la ayuda del pelador, haz cintas a lo largo. Retira los extremos del **pepino** y córtalo por la mitad a lo largo. Retira las semillas con ayuda de una cuchara, de forma que la parte interior del **pepino** quede hueca. Corta en medias lunas de 0,5-1 cm.



2 Encurte las verduras

Corta la mitad de la **lima** en gajos. En un bol grande, agrega la **zanahoria**, el **pepino**, el zumo de la mitad de la **lima** y la **sal para encurtir** (ver cantidad en ingredientes). Mezcla bien y reserva hasta el emplatado.



3 Hierva el cuscús

En una sartén, agrega el **agua** (ver cantidad en ingredientes), el **caldo vegetal** 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.



4 Prepara el pesto

Deshoja el **cilantro**. En la jarra medidora, añade el **cilantro**, el **aceite para la salsa** y el **agua para la salsa** (ver cantidad en ingredientes de ambos). Tritura con la ayuda de un túrmix hasta conseguir un **pesto de cilantro** liso. **Salpimienta** al gusto. Pela y lamina el **ajo** (ver cantidad en ingredientes).



5 Cocina el pollo

En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Una vez caliente, agrega el **pollo**, **salpimienta** y cocina 3-4 min por lado, hasta que esté dorado y bien cocinado en el interior. Retira y corta el **pollo** en tiras de 1 cm de ancho. En la sartén, agrega un chorrito de **aceite** generoso y el **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min o hasta que se dore. **RECUERDA:** Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular carne cruda.



6 Emplata y disfruta

Cuando el **ajo** se dore, agrega en la sartén las **especias mediterráneas** y mezcla bien. Luego, añade el **ajo** y **especias** sobre el **cuscús** y remueve. Sirve el **cuscús** con **especias** en un lado de los platos. Sirve al lado las **verduras encurtidas**, previamente escurridas, y la **pechuga de pollo**. Agrega el **pesto de cilantro** sobre las **verduras** y el **pollo**. Agrega **zumo de lima** al gusto.

¡Que aproveche!

¡Ponle nota, chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

¡Recíclame!

