

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

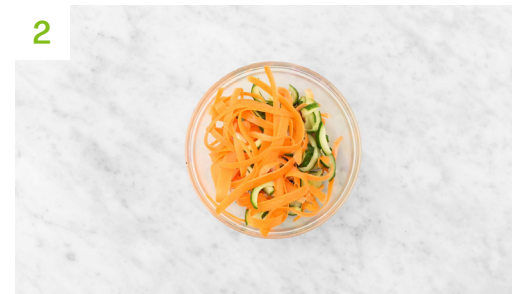
10) Apio **13)** Cereales que contienen gluten.

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



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.



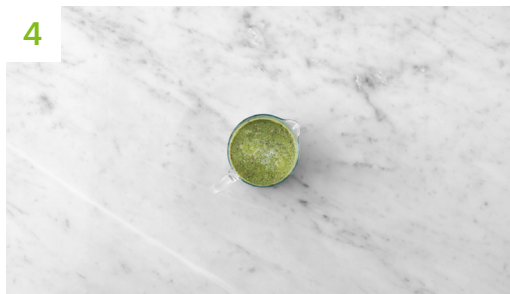
Encurte las verduras

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.



Hierve 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.



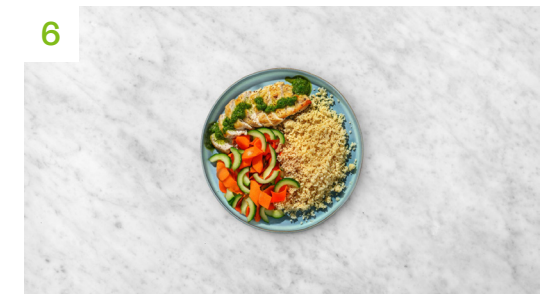
Prepara el pesto

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).



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.



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!

