



Pechuga de pollo en nuestra salsa harissa

sobre cuscús salteado con verduras al estilo marroquí

Rápido **Picante** • Cocíname primero
Cocinando: 20 min • Listo en: 25 min

18



Cuscús



Pechuga de pollo



Berenjena



Cebolla



Caldo de pollo



Ras-el-Hanout



Mezcla de especias Harissa



Yogur griego

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:

Bol, tapa, jarra medidora, bol mediano, sartén antiadherente, papel film, cazo pequeño.

Ingredientes

	2P	4P
Cuscús 13	150 gramos	300 gramos
Pechuga de pollo*	2 unidades	4 unidades
Berenjena	1 unidad	2 unidades
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Caldo de pollo	1 sobre	2 sobres
Ras-el-Hanout	1 sobre	2 sobres
Mezcla de especias Harissa	1 sobre	2 sobres
Yogur griego* 7	1 unidad	2 unidades
Agua	150 ml	300 ml
Ajo	1 unidad	2 unidades

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	445 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2962/ 708	666/ 159
Grasas (g)	7,6	1,7
de las cuales saturadas (g)	4,1	0,9
Carbohidratos (g)	70,8	15,9
de los cuales azúcares (g)	11,3	2,5
Proteínas (g)	39,2	8,8
Sal (g)	2,3	0,5

Alérgenos

7) Leche 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.

¡Recíclame!



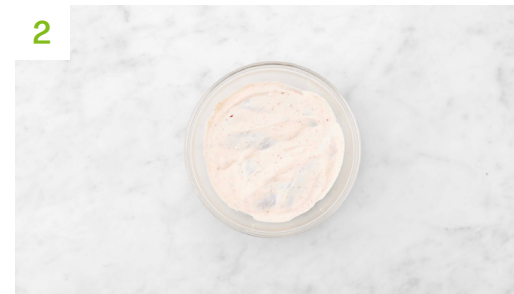
Cocina el cuscús

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! En un cazo, agrega el **agua** (ver cantidad en ingredientes), **sal** y el **caldo de pollo** en polvo y lleva a ebullición. En un bol mediano, agrega el **cuscús** y un chorrito de **aceite**. Cuando el **caldo** del cazo hierva, agrégalo al bol con el **cuscús**, remueve y tapa con papel film o un plato. Deja que el **caldo** se absorba 4-5 min, luego, remueve para separar el **cuscús**.



Saltea las verduras

En una sartén antiadherente grande, agrega un chorrito generoso de **aceite** junto con el **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min. Añade la **cebolla** y la **berenjena**, **salpimenta** y cocina, con la sartén tapada, durante 6-8 min, hasta que se ablanden. Remueve frecuentemente. Luego, agrega otro chorrito de **aceite** y cocina a fuego medio-alto 5-6 min más, removiendo ocasionalmente, hasta que se doren ligeramente.



Marina el pollo

En un bol mediano, mezcla el **yogur griego** con la **mezcla de especias Harissa**. Luego, agrega las **pechugas de pollo**, **salpimenta** y remueve para que queden cubiertas por la mezcla. Marina hasta el paso 6.
RECUERDA: Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular carne cruda.



Saltea el cuscús

En la sartén con las **verduras**, agrega el **Ras-el-Hanout** y cocina a fuego medio 1-2 min más, removiendo ocasionalmente. Luego, agrega el **cuscús** cocido y remueve, de forma que se integren los ingredientes. Prueba y rectifica de **sal y pimienta**. Sirve el **cuscús** con **verduras** en la base de los platos.



Prepara las verduras

Pela la **cebolla**, divídela en dos y corta una mitad (doble para 4p) en tiras finas. Retira el tallo de la **berenjena** y córtala por la mitad, luego, córtala en dados de 0,5-1 cm. Pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes).



Cocina el pollo y emplata

En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Una vez caliente, agrega el **pollo** y el **marinado de yogur** que quede adherido, no es necesario agregar el **marinado** restante. Cocina 3-4 min por lado, hasta que el **pollo** quede bien cocinado en el interior. Corta la **pechuga de pollo a la harissa** en tiras de 1 cm de ancho y sírvela sobre el **cuscús** con **verduras**.

¡Que aproveche!

¡Ponle nota, chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

