

Ensalada de cuscús con pollo a la italiana con tomate, pesto de albahaca y limón

Exprés • Cocíname primero • Una sartén

13



Pechuga de pollo



Caldo vegetal



Tomate



Rúcula



Limón



Pesto de albahaca



Cuscús



Espicias italianas

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

Cocinando: 10 mins
Listo en: 15 mins



El nombre “pesto” proviene del verbo italiano “pestare”, que significa machacar, refiriéndose a la técnica tradicional de preparación de esta famosa salsa de albahaca en un mortero. Podrás probarlo aderezando esta sabrosa receta que estará lista en tan solo 15 minutos y que tiene menos de 650 calorías, ofreciéndote una opción rica, original y saludable.

Antes de empezar

Planifica qué receta cocinarás primero según la caducidad de sus ingredientes y limpia las frutas y verduras. ¡No olvides lavarte las manos!

Utensilios necesarios:

Bol grande, sartén grande, jarra medidora, papel film.

Ingredientes

	2P	4P
Pechuga de pollo*	2 unidades	4 unidades
Caldo vegetal 10)	1 sobre	2 sobres
Tomate	1 unidad	2 unidades
Rúcula*	50 gramos	100 gramos
Limón	½ unidad	1 unidad
Pesto de albahaca 2) 7) 14)	50 gramos	100 gramos
Cuscús 13)	150 gramos	300 gramos
Especias italianas	1 sobre	2 sobres
Agua	150 ml	300 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	329 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2640/ 631	803/ 192
Grasas (g)	26,5	8,1
de las cuales saturadas (g)	3,6	1,1
Carbohidratos (g)	60,5	18,4
de los cuales azúcares (g)	5,8	1,8
Proteínas (g)	38,1	11,6
Sal (g)	1,9	0,6

Allergens

2) Frutos secos **7)** Leche **10)** Apio **13)** Cereales que contienen gluten **14)** Sulfitos.

Para más información de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en el envase de cada ingrediente.

¡Recíclame!



Cuece el cuscús

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! En una sartén, agrega el **agua** (ver cantidad en ingredientes), el **caldo vegetal** y **sal** y lleva a ebullición. En un bol grande, agrega el **cuscús** y un chorrito de **aceite**. Cuando el **caldo** hierva, agrégalo al bol con el **cuscús** y remueve. Luego, tapa el bol con papel film y deja que el **cuscús** absorba el **caldo** durante 5 min. Luego, separa el **cuscús** con un tenedor.



Prepara la ensalada

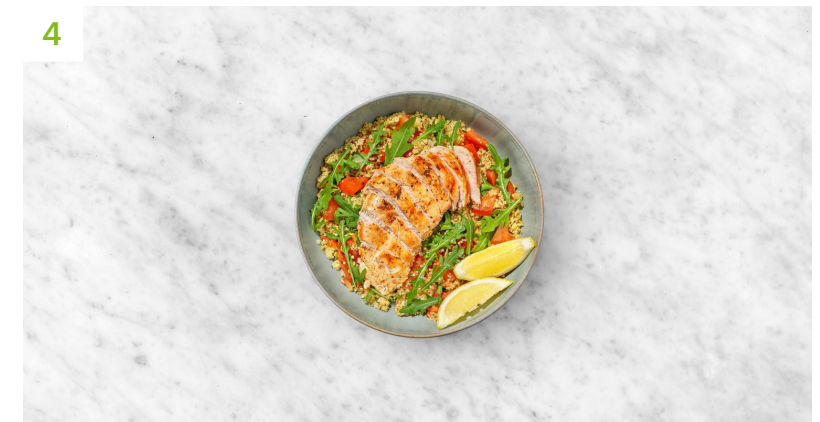
Corta el **tomate** por la mitad, luego, corta en cubos pequeños. Cuando el **cuscús** esté listo, agrega al bol el **pesto de albahaca**, el **tomate** cortado y la **rúcula**. Agrega un chorrito de **aceite**, **salpimienta** y mezcla bien.



Cocina el pollo

En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Una vez caliente, agrega las **pechugas de pollo**, **salpimienta** y cocina 3-4 min por lado, hasta que estén doradas y bien cocinadas en el interior. Luego, agrega las **especias italianas** sobre el **pollo** y retira del fuego.

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



Emplata y disfruta

Corta el **pollo** en tiras de 1-2 cm. Corta la mitad del **limón** (doble para 4p) en gajos. Sirve la **ensalada** de **cuscús** y **pesto** en platos y coloca encima el **pollo**. Acaba agregando zumo de **limón** al gusto.

¡Que aproveche!

¡Ponle nota, chef!
Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

