

Pollo marinado con manzana y perejil

acompañado de cuscús con vinagreta cítrica

Rápido • Cocíname primero

15



Pechuga de pollo troceada



Cuscús



Limón



Caldo vegetal



Pimentón ahumado



Comino en polvo



Manzana



Espicias italianas



Perejil

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

Cocinando: 20 mins
Listo en: 25 mins



En la cocina mediterránea, los higos y el melón se utilizan en platos salados desde hace mucho tiempo. En la cocina asiática, la piña y el mango son las frutas más utilizadas para ofrecer este contraste. En tu cocina, podrás combinar la manzana con el pollo marinado, que acompañarás con cuscús para crear un plato interesante y diferente.

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, bol grande, jarra medidora, sartén mediana, pelador, papel film, cazo, bol pequeño, varillas, rallador fino.

Ingredientes

	2P	4P
Pechuga de pollo troceada*	250 gramos	500 gramos
Cuscús 13)	150 gramos	300 gramos
Limón	1 unidad	2 unidades
Caldo vegetal 10)	1 sobre	2 sobres
Pimentón ahumado 9)	1 sobre	2 sobres
Comino en polvo	½ sobre	1 sobre
Manzana	1 unidad	2 unidades
Espesias italianas	1 sobre	2 sobres
Perejil	1 unidad	2 unidades
Orégano	1 cucharadita	2 cucharaditas
Agua	150 ml	300 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	344 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2548/609	742/177
Grasas (g)	23,5	6,8
de las cuales saturadas (g)	3,7	1,1
Carbohidratos (g)	70,6	20,6
de los cuales azúcares (g)	11,7	3,4
Proteínas (g)	36,5	10,6
Sal (g)	1,3	0,4

Allergens

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

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

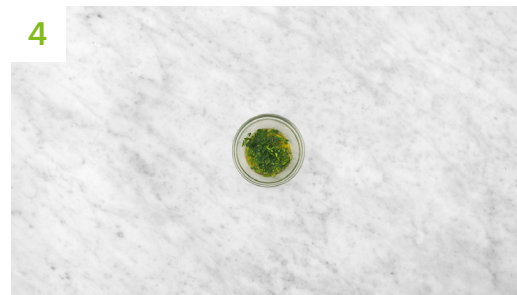
¡Recíclame!



Prepara las frutas

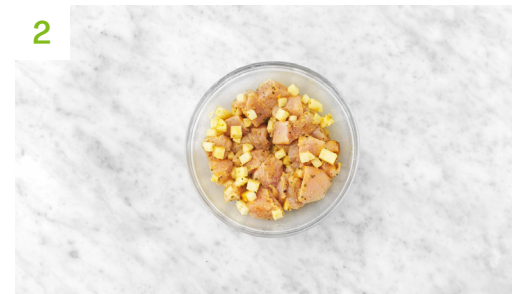
¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Pela la **manzana**, córtala por la mitad y retira el corazón. Corta en dados de 1-2 cm. Ralla la piel de medio **limón** (doble para 4p), luego, corta el **limón** por la mitad.

CONSEJO: Ralla únicamente la parte exterior del cítrico, sin llegar a la parte blanca.



Prepara la vinagreta

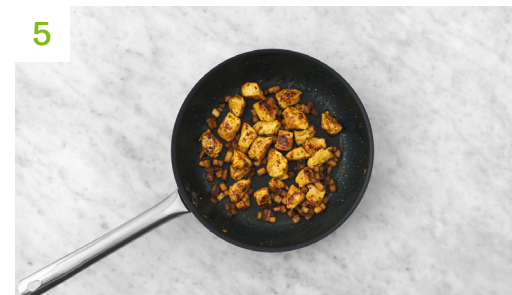
Deshoja y pica el **perejil**. En un bol pequeño, agrega **zumo de limón** y **ralladura de limón** al gusto, la mitad del **perejil** picado y un chorrito generoso de **aceite**. **Salpimenta** y mezcla bien con ayuda de unas varillas.



Marina el pollo

En un bol grande, agrega la **manzana**, el **pollo**, el **pimentón ahumado**, la mitad del **comino** (doble para 4p), el zumo de medio **limón** (doble para 4p), un chorrito de **aceite** y el **orégano** (ver cantidad en ingredientes). **Salpimenta** y mezcla bien. Tapa el bol con papel film y reserva en la nevera hasta el paso 5. **RECUERDA:** Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular carne cruda.

CONSEJO: Si tu pollo tiene un olor intenso, no te alarmes, es por el envasado que mantiene su calidad. ¡Estará delicioso al cocinarlo!



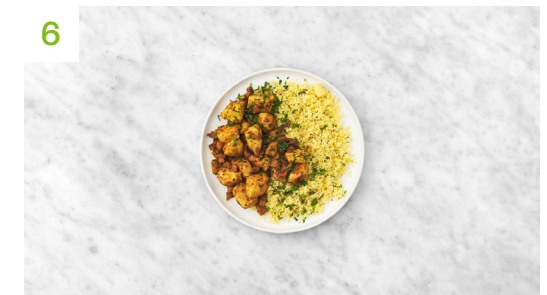
Cocina el pollo

En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Cuando esté caliente, agrega el **pollo**, la **manzana** y el **marinado** y cocina 7-8 min, hasta que el **pollo** quede dorado y bien cocinado en el interior. Remuévelo con frecuencia para que se cocine de manera uniforme. Prueba y **salpimenta** al gusto.



Cocina el cuscús

En un cazo, 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**, las **especies italianas** 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

En el bol del **cuscús**, agrega la **vinagreta de limón y perejil** y remueve bien. Sirve el **cuscús** a un lado de los platos y coloca el **pollo** marinado con **manzana** al otro lado. Cubre el plato con el **perejil** restante al gusto.

¡Que aproveche!

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

