

Muslo de pollo al estilo marroquí

con verduras sobre cuscús y salsa de yogur al limón

Picante • Cocíname primero

18



Comino en polvo



Caldo de pollo



Tomate concentrado



Muslos de pollo deshuesados



Pimiento



Limón



Cuscús



Yogur griego



Cebolla



Mezcla de especias Harissa

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

Cocinando: 20 mins
Listo en: 30 mins



En esta receta, te ofrecemos que pruebes un plato del norte de África con sabores muy accesibles para nuestro paladar. Sobre una cama de cuscús, servimos unos muslos de pollo con una sabrosa salsa a base de verduras y caldo y una salsa de yogur y limón, refrescante y perfecta para acompañar la intensidad del pollo.

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, papel film, olla, cazo, bol pequeño, rallador fino.

Ingredientes

	2P	4P
Comino en polvo	1 sobre	2 sobres
Caldo de pollo	1 sobre	2 sobres
Tomate concentrado	1 sobre	2 sobres
Muslos de pollo deshuesados*	280 gramos	560 gramos
Pimiento	1 unidad	2 unidades
Limón	½ unidad	1 unidad
Cuscús 13)	150 gramos	300 gramos
Yogur griego * 7)	1 unidad	2 unidades
Cebolla	1 unidad	2 unidades
Mezcla de especias Harissa	1 sobre	2 sobres
Ajo	1 unidad	2 unidades
Agua para el guiso	250 ml	500 ml
Agua para el cuscús	150 ml	300 ml
Orégano	1 cucharadita	2 cucharaditas

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	501 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2870/ 686	573/ 137
Grasas (g)	33,0	6,6
de las cuales saturadas (g)	8,3	1,7
Carbohidratos (g)	76,0	15,2
de los cuales azúcares (g)	16,8	3,4
Proteínas (g)	38,9	7,8
Sal (g)	2,4	0,5

Allergens

7) Leche **13)** Cereales que contienen gluten.

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

¡Recíclame!



Cocina el pollo

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! En una olla, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Una vez caliente, añade los **muslos de pollo**, **salpimiento** y cocina 2 min por lado, hasta que queden dorados. Cuando estén listos, retira de la olla y reserva.

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!



Combina el pollo y el caldo

En un bol pequeño, exprime el zumo de medio **limón** y agrega la **mezcla de especias harissa**. Mezcla bien, luego, agrégalo a la olla y remueve. Añade el **agua para el guiso** (ver cantidad en ingredientes) y los **muslos de pollo**. Cocina a fuego medio 12-14 min, hasta que el **pollo** esté cocinado en el interior. Remueve para evitar que se pegue.

SABÍAS QUE: Antes de exprimir los cítricos, hazlos rodar sobre una superficie plana mientras presionas con la palma de la mano para conseguir más cantidad de zumo.



Prepara los ingredientes

Mientras se cocina el **pollo**, pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Pela la **cebolla**, divídela en dos y córtala en daditos pequeños. Corta el **pimiento** por la mitad y quítale las semillas. Luego, córtalo en dados de 0,5-1 cm. Ralla la piel de medio **limón** (doble para 4p). En un bol pequeño, mezcla la mitad del **yogur griego**, **ralladura de limón** al gusto, un chorrito de **aceite**, **sal** y **pimienta**.

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



Cocina el cuscús

En un cazo, agrega el **agua para el cuscús** (ver cantidad en ingredientes), el **caldo de pollo** 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 y deja que el **cuscús** absorba el caldo durante 5 min. Luego, separa el **cuscús** con un tenedor.



Saltea las verduras

En la olla, agrega el **ajo** y un chorrito de **aceite**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min o hasta que se dore. Luego, añade la **cebolla**, el **pimiento** y una pizca de **sal** y cocina 4-5 min, removiendo frecuentemente, hasta que la **cebolla** esté transparente. Agrega el **tomate concentrado** y el **comino** y mezcla todo bien.

CONSEJO: Puedes agregar un chorrito de agua a la olla si las verduras empiezan a pegarse.



Emplata y disfruta

Cuando el **guiso** esté casi listo, agrega el **yogur griego** restante, mezcla bien y rectifica de **sal** y **pimienta**. Cuando esté listo, sirve el **cuscús** en la base de los platos y cubre con el **pollo** al estilo marroquí con **verduras** guisadas. Sirve a un lado del plato la **salsa de yogur al limón**. Espolvorea el **orégano** (ver cantidad en ingredientes) sobre el plato.

¡Que aproveche!

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

