



# Pollo marinado con nuestra salsa harissa

sobre cuscús salteado con verduras al estilo marroquí

Rápido **Picante** • Cocíname primero

18



Cuscús



Pechuga de pollo



Berenjena



Cebolla



Caldo de pollo



Ras-el-Hanout



Mezcla de especias Harissa



Yogur griego



Pimiento verde italiano

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

Cocinando: 20 mins  
Listo en: 25 mins



¿Conoces las especias harissa? Son tradicionales de la cocina marroquí y, en esta receta, las juntamos con yogur para marinar un pollo que quedará tierno y repleto de sabor. Lo acompañamos con un cuscús con cebolla, pimiento y berenjena para tener un plato completo 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, tapa, jarra medidora, bol mediano, sartén antiadherente, papel film, cazo pequeño.

## Ingredientes

|                            | 2P         | 4P         |
|----------------------------|------------|------------|
| Cuscús <b>13)</b>          | 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* <b>7)</b>    | 1 unidad   | 2 unidades |
| Pimiento verde italiano    | 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 | 495 g        | 100 g       |
| Valor energético (kJ/kcal)             | 3017/<br>721 | 610/<br>146 |
| Grasas (g)                             | 35,7         | 7,2         |
| de las cuales saturadas (g)            | 8,3          | 1,7         |
| Carbohidratos (g)                      | 95,3         | 19,3        |
| de los cuales azúcares (g)             | 12,5         | 2,5         |
| Proteínas (g)                          | 39,7         | 8,0         |
| Sal (g)                                | 2,3          | 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 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 las **verduras**, **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.



## Marina el pollo

En un bol mediano, mezcla el **yogur griego** con las **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.

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



## 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). Corta el **pimiento** por la mitad y quítale las semillas. Luego, córtalo en tiras finas de 0,5 cm de grosor.



## 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.

