

Bol de cuscús con pollo especiado con salsa de yogur griego y ensalada fresca

Exprés • Cocíname primero • Una sartén

19



Pechuga de pollo troceada



Cuscús



Queso griego



Yogur griego



Pepino



Tomate



Mezcla de especias de Oriente Medio

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

Cocinando: 15 mins
Listo en: 15 mins



¿Este plato tan completo en solo 15 minutos? Es normal que no te salgan los números, pero hemos creado esta completa receta con pollo especiado, ensalada de pepino y tomate, cuscús y una sabrosa salsa para que la prepares en tiempo exprés, aunque el sabor no lo olvidarás nunca.

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, jarra medidora, bol mediano, sartén, papel film.

Ingredientes

	2P	4P
Pechuga de pollo troceada*	250 gramos	500 gramos
Cuscús 13)	150 gramos	300 gramos
Queso griego* 7)	100 gramos	200 gramos
Yogur griego* 7)	1 unidad	2 unidades
Pepino	1 unidad	2 unidades
Tomate	1 unidad	2 unidades
Mezcla de especias de Oriente Medio 3) 9)	1 sobre	2 sobres
Agua	200 ml	400 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	487 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	3222/ 770	662/ 158
Grasas (g)	39,9	8,2
de las cuales saturadas (g)	15,0	3,1
Carbohidratos (g)	63,0	12,9
de los cuales azúcares (g)	9,4	1,9
Proteínas (g)	45,6	9,4
Sal (g)	1,9	0,4

Alérgenos

3) Sésamo **7)** Leche **9)** Mostaza **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 una sartén, agrega el **agua** (ver cantidad en ingredientes) y **sal** y lleva a ebullición. En un bol, agrega el **cuscús** y un chorrito de **aceite**. Cuando el **agua** hierva, agrégala al bol con el **cuscús** y remueve. Seguidamente, tapa el bol con papel film o un plato y deja que el **cuscús** absorba el **agua** durante 5 min. Luego, separa el **cuscús** con un tenedor.

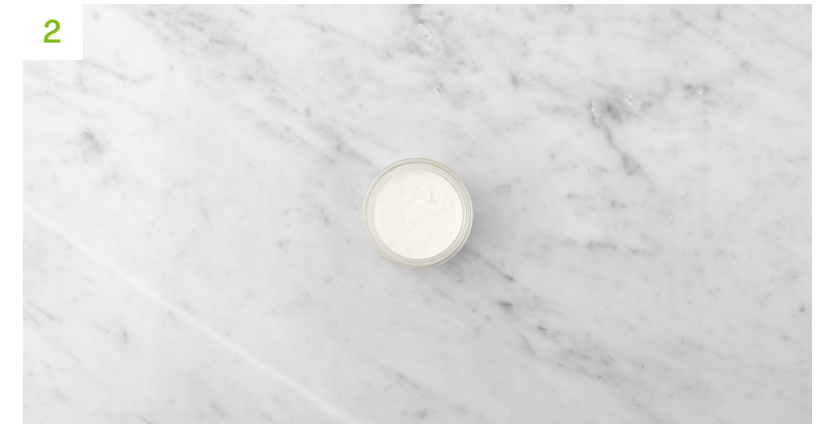


Cocina el pollo

En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Una vez caliente, agrega el **pollo**, **salpimenta** y cocina 5-6 min, hasta que esté dorado y bien cocinado en el interior. En el último momento, agrega las **especias de Medio Oriente** y mezcla para cubrir el **pollo**.

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!



Prepara la salsa

En un bol, agrega el **yogur griego**, el **queso griego**, un chorrito de **aceite** y **pimienta**. Mezcla enérgicamente con varillas, hasta que quede una **salsa** homogénea. Corta el **tomate** por la mitad, luego, corta en cubos pequeños. Retira los extremos del **pepino**. Corta el **pepino** por la mitad a lo largo y, luego, en dados de 0,5-1 cm. En un bol, agrega las **verduras**, un chorrito de **aceite**, **sal** y **pimienta**. Remueve bien.

CONSEJO: Puedes agregar un chorrito de agua si prefieres la salsa menos espesa.



Emplata y disfruta

Sirve el **cuscús** en la base de los platos. Sobre el **cuscús**, sirve a un lado el **pepino** y **tomate** y coloca el **pollo** al otro lado. Acaba el plato añadiendo la **salsa de yogur griego** a un lado del plato.

¡Que aproveche!

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

