

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
especies 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 13)	150 gramos	300 gramos
Pechuga de pollo*	2 unidades	4 unidades
Berenjena	1 unidad	2 unidades
Cebolla	1 unidad	2 unidades
Caldo de pollo	1 sobre	2 sobres
Ras-el-Hanout	1 sobre	2 sobres
Mezcla de especias Harissa	1 sobre	2 sobres
Yogur griego* 7)	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	532 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	3075/ 735	578/ 138
Grasas (g)	35,9	6,7
de las cuales saturadas (g)	8,4	1,6
Carbohidratos (g)	76,9	14,5
de los cuales azúcares (g)	14,3	2,7
Proteínas (g)	40,2	7,6
Sal (g)	2,6	0,5

Alérgenos

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!



1 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**.



4 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.



2 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!

SABÍAS QUE: Para obtener una carne más tierna y jugosa, se marina en un lácteo como leche o yogur, dado que el ácido láctico descompone las proteínas.



5 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.



3 Prepara las verduras

Pela la **cebolla**, divídela en dos y córtala 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.



6 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.

