

Estofado marroquí de pollo y garbanzos

servido sobre cuscús

Familia • Cocíname primero • Una olla

7



Pechuga de pollo troceada



Zanahoria



Cebolla



Tomate concentrado



Pimentón ahumado



Comino en polvo



Cuscús



Garbanzos



Anacardos

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

Cocinando: 15 mins
Listo en: 30 mins



El uso de frutos secos en la gastronomía se remonta a la antigua Persia y Mesopotamia, y se añaden a platos tanto dulces como salados, una tradición que se extendió a la cocina mediterránea y árabe. Hoy, son ingredientes clave en ensaladas, guisos y postres en diversas gastronomías, como la india y la mediterránea.

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:

Jarra medidora, bol mediano, pelador, papel film, olla.

Ingredientes

	2P	4P
Pechuga de pollo troceada*	250 gramos	500 gramos
Zanahoria	1 unidad	2 unidades
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Tomate concentrado	1 sobre	2 sobres
Pimentón ahumado 9)	1 sobre	2 sobres
Comino en polvo	1 sobre	2 sobres
Cuscús 13)	150 gramos	300 gramos
Garbanzos 14)	390 gramos	780 gramos
Anacardos 2)	10 gramos	20 gramos
Agua	100 ml	200 ml
Agua para el cuscús	150 ml	300 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	558 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	3435/ 821	616/ 147
Grasas (g)	30,3	5,4
de las cuales saturadas (g)	5,2	0,9
Carbohidratos (g)	89,7	16,1
de los cuales azúcares (g)	12,1	2,2
Proteínas (g)	49,2	8,8
Sal (g)	2,1	0,4

Alérgenos

2) Frutos secos **9)** Mostaza **13)** Cereales que contienen gluten **14)** Sulfitos.

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

¡Recíclame!



Cuece el cuscús

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! En una olla, agrega el **agua para el cuscús** (ver cantidad en ingredientes) y una pizca de **sal** y lleva a ebullición. En un bol mediano, agrega el **cuscús** y un chorrito de **aceite**. Cuando el **agua** hierva, agrégala al bol con el **cuscús** y remueve. Seguidamente, tapa el bol y deja que el **cuscús** absorba el **agua** durante 5 min. Luego, separa el **cuscús** con un tenedor.



Rehoga las verduras

En la olla, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Luego, agrega la **cebolla** y la **zanahoria**, **salpimentia** y cocina 4-5 min, removiendo ocasionalmente, hasta que las **verduras** se ablanden. Añade el **tomate concentrado**, el **comino** en polvo y el **pimentón ahumado** y cocina por unos segundos, removiendo para integrar.

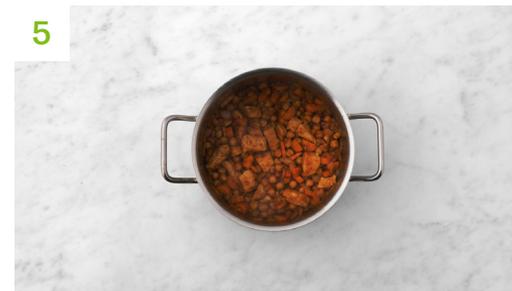


Cocina el pollo

Calienta la olla sin aceite a fuego medio. Agrega los **anacardos** y tuesta 1-2 min, mientras remueves, hasta que se doren. Luego, retira y reserva. En la olla, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Agrega el **pollo**, **salpimentia** y cocina 3-4 min, hasta que se dore. Retira del fuego 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!



Prepara el estofado

Agrega a la olla el **agua** (ver cantidad en ingredientes), el **pollo** y los **garbanzos** junto con el líquido de su envase y remueve para integrar. Cocina a fuego medio 6-8 min, removiendo ocasionalmente, hasta que el **estofado** espese ligeramente y el **pollo** quede bien cocinado en el interior. Cuando esté listo, prueba y rectifica de **sal** y **pimienta**.



Prepara las verduras

Mientras se cocina el **pollo**, pela la **cebolla**, divídela en dos y corta una mitad (doble para 4p) en daditos pequeños. Pela la **zanahoria** y córtala por la mitad a lo largo. Luego, corta cada mitad en medias lunas de 0,5-1 cm.



Emplata y disfruta

Pica los **anacardos** tostados. Sirve el **cuscús** en la base de los platos y cubre con el **estofado** de **pollo** y **garbanzos**. Acaba añadiendo los **anacardos** picados sobre el plato.

SABÍAS QUE: El aquafaba es el líquido en el que se han cocido las legumbres, que contiene proteínas y carbohidratos solubles, y se utiliza como una alternativa vegana en pastelería.

¡Que aproveche!

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

