

Pechuga de pollo con pesto casero de cilantro

con encurtidos sobre cuscús

Rápido • Cocíname primero

18



Pechuga de pollo



Cuscús



Pepino



Zanahoria



Caldo vegetal



Cilantro



Lima



Espesias italianas

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

Cocinando: 15 mins
Listo en: 25 mins



Aunque el pesto tradicional sea de albahaca, pueden existir tantos tipos de pesto como te puedas imaginar, aunque no agradarán a los puristas de la gastronomía italiana. Esto no ha sido un impedimento para desarrollar esta deliciosa receta, en la que cubrimos el pollo con pesto casero de cilantro y lo acompañamos con cuscús y encurtidos caseros.

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:

Túrmix, bol grande, jarra medidora, bol mediano, sartén mediana, pelador, papel film.

Ingredientes

	2P	4P
Pechuga de pollo*	2 unidades	4 unidades
Cuscús 13)	150 gramos	300 gramos
Pepino	1 unidad	2 unidades
Zanahoria	1 unidad	2 unidades
Caldo vegetal 10)	1 sobre	2 sobres
Cilantro	1 unidad	2 unidades
Lima	1 unidad	2 unidades
Espicias italianas	1 sobre	2 sobres
Sal para encurtir	1 cucharadita	2 cucharaditas
Agua	150 ml	300 ml
Aceite para la salsa	30 ml	60 ml
Agua para la salsa	20 ml	40 ml
Ajo	1 unidad	2 unidades

*Conservar en la nevera

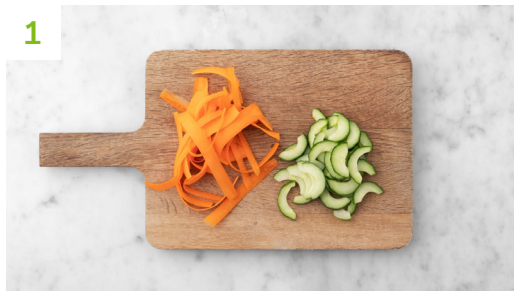
Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	474 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2935/ 702	619/ 148
Grasas (g)	25,4	5,4
de las cuales saturadas (g)	3,5	0,7
Carbohidratos (g)	85,8	18,1
de los cuales azúcares (g)	11,4	2,4
Proteínas (g)	38,9	8,2
Sal (g)	3,8	0,8

Alérgenos

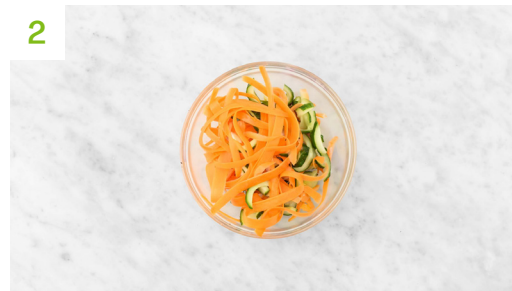
10) Apio **13)** Cereales que contienen gluten.

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



Prepara las verduras

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Pela la **zanahoria** y, con la ayuda del pelador, haz cintas a lo largo. Retira los extremos del **pepino** y córtalo por la mitad a lo largo. Retira las semillas, de forma que la parte interior del **pepino** quede hueca, y corta en medias lunas de 0,5-1 cm.



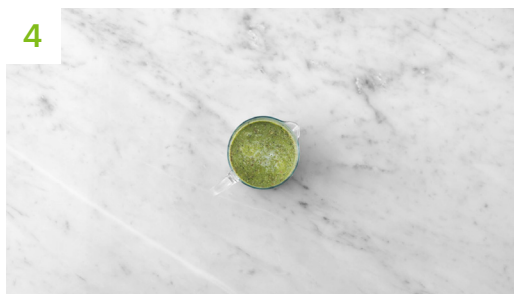
Encurte las verduras

Corta la mitad de la **lima** en gajos. En un bol grande, agrega la **zanahoria**, el **pepino**, el zumo de la mitad de la **lima** y la **sal para encurtir** (ver cantidad en ingredientes). Mezcla bien y reserva hasta el emplatado.



Cuece el cuscús

En una sartén, agrega el **agua** (ver cantidad en ingredientes), el **caldo vegetal** en polvo y **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** 5 min. Luego, separa el **cuscús** con un tenedor.



Prepara el pesto

Deshoja el **cilantro**. En la jarra medidora, añade el **cilantro**, el **aceite para la salsa** y el **agua para la salsa** (ver cantidad en ingredientes de ambos). Tritura con un túrmix hasta conseguir un **pesto de cilantro** liso. **Salpimienta** al gusto. Pela y lamina el **ajo** (ver cantidad en ingredientes).

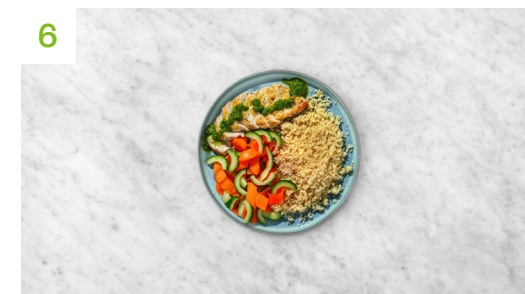


Cocina el pollo

En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Agrega el **pollo**, **salpimienta** y cocina 3-4 min por lado, hasta que esté dorado y bien cocinado en el interior. Retira y corta el **pollo** en tiras de 1 cm de ancho. En la sartén, agrega un chorrito de **aceite** generoso y el **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min o hasta que se dore.

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!



Emplata y disfruta

Cuando el **ajo** se dore, agrega en la sartén las **especias italianas** y mezcla. Añade el **ajo** y las **especias** sobre el **cuscús** y remueve. Sirve el **cuscús** con **especias** en un lado de los platos. Sirve al lado las **verduras encurtidas**, previamente escurridas, y el **pollo**. Agrega el **pesto de cilantro** sobre las **verduras** y el **pollo**. Agrega **zum de lima** al gusto.

¡Que aproveche!

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

¡Recíclame!

