

Pollo al estilo marroquí con cuscús perlado al limón

<650 calorías • Cocínalo primero
Cocinando: 10 min • Listo en: 35 min

12



Cuscús perla



Cebolla



Comino en polvo



Caldo de pollo



Tomate concentrado



Muslos de pollo
deshuesados



Harissa en pasta



Cilantro



Pimiento



Limón



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

Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.
Lava tus frutas y verduras.

Utensilios necesarios:

Olla, jarra medidora, bol pequeño, cazo, colador.

Ingredientes

	2P	4P
Cuscús perla 13) 67) 68) 70) 71)	150 gramos	300 gramos
Cebolla	½ unidad	1 unidades
Comino en polvo	1 sobre	2 sobres
Caldo de pollo	1 sobre	2 sobres
Tomate concentrado	1 sobre	2 sobres
Muslos de pollo deshuesados*	280 gramos	560 gramos
Harissa en pasta 14)	1 sobre	2 sobres
Cilantro*	1 unidad	1 unidad
Pimiento	1 unidad	2 unidades
Limón	1 unidad	2 unidades
Ajo	1 unidad	2 unidades
Agua para el caldo	500 ml	1000 ml
Agua para el cuscús	500 ml	1000 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	444 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2225/ 532	501/ 120
Grasas (g)	9,3	2,1
de las cuales saturadas (g)	1,9	0,4
Carbohidratos (g)	73,0	16,5
de los cuales azúcares (g)	14,6	3,3
Proteínas (g)	37,5	8,5
Sal (g)	2,2	0,5

Alérgenos

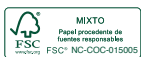
13) Cereales que contienen gluten **14)** Sulfitos.

Para más información sobre los ingredientes, alérgenos y trazas de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en cada envase.

¡Ponle nota!

¿Qué te ha parecido la receta?
Entra en hellofresh.es o nuestra app para evaluar la receta.

¡Recíclame!



Sazona y cocina el pollo

Sazona los **muslos de pollo** con **sal** y **pimienta**. En una olla, pon a calentar un chorrito de **aceite** por persona a fuego medio-alto. Luego, agrega los **muslos de pollo** a la olla. Deja que se doren por ambos lados, 3-4 min por lado. Retíralo de la olla y reserva.

RECUERDA: Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular carne cruda.



Prepara las verduras

Pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Pela y pica la **cebolla** en cuadrados pequeños. Saca las semillas del **pimiento** y córtalo en cuadraditos de 1-2 cm.



Cocina las verduras

En la misma olla donde has dorado el **pollo**, agrega el **ajo** y deja que se dore durante 1-2 min. Luego, añade la **cebolla** y el **pimiento** y cocina durante 4-5 min o hasta que la **cebolla** esté transparente. Agrega el **tomate concentrado** y el **comino** y mezcla todo bien.



Combina el pollo y el caldo

Exprime el zumo del **limón** en un bol pequeño. Disuelve la **harissa en pasta** en el **zum de limón** y, luego, agrégalo a la olla y mezcla bien. Añade el **agua para el caldo** (ver cantidad en ingredientes), el **caldo de pollo** en polvo y los **muslos de pollo** previamente dorados. Deja cocinar a fuego medio-alto durante 12-14 min, hasta que el **pollo** esté tierno.



Cocina el cuscús

En un cazo, pon el **agua para el cuscús** (ver cantidad en ingredientes) y una pizca de **sal** a fuego alto. Cuando el **agua** hierva, añade el **cuscús perlado** y baja el fuego a medio. Cocina durante 13-15 min o hasta que el **cuscús** esté tierno. Escúrrelo con ayuda de un colador y devuélvelo a la olla. Añade un chorrito de **aceite** y remueve para que se separe. **Salpimienta** y reserva.



Emplata y disfruta

Deshoja el **cilantro** y pícalo finamente. Por último, sirve en un bol el **cuscús** y, encima, los **muslos de pollo** junto con la **salsa**. Espolvorea el **cilantro** picado.

¡Que aproveche!