

# Cous Cous de verduras y pollo



**Recetízate**  
Las recetas que hablan de ti  
[www.recetizate.com](http://www.recetizate.com)

**Creador:** Selenia19 **Recetizador:** Rosa Maria Munu



**Tiempo:** 1h y 30min

**Dificultad:** Fácil

**Tipo de plato:** Primer plato

**Tipo de cocina:** Normal

**Otros:** Cocina Exótica

**Coste:** Económico

## Descripción:

## Ingredientes para 5 personas :

- 2 cucharadas de Zumo de limón
- 250 ml de Agua
- 250 gr de Cous Cous
- 1 cucharadita de Canela molida
- 1 cucharadita de Comino molido
- 15 gr(o más, al gusto) de Pasas
- 1 Cebolla grande
- 1 Pimiento rojo
- 2 Zanahorias
- 2 Tomates
- 1 lata de Champiñones laminados o enteros
- 3 Pechugas de pollo
- 1 cucharada de Pimentón rojo dulce
- un vaso de Vino blanco
- 2 o 3 de Ajos
- 5 o 6 cucharadas de Salsa de tomate
- Sal
- Aceite
- Especias al gusto(orégano, albahaca, perejil, tomillo, etc)
- 1 Calabacín
- 1 cucharada de Mantequilla

## Preparación:

### Paso 1

Limpiar las pechugas, trocearlas y salpimentar al gusto(yo he añadido sal, orégano, perejil, albahaca, tomillo).

## **Paso 2**

Sofreír el pollo en una cazuela con aceite hasta que adopte un color dorado. Posteriormente, le añadimos el comino y la canela y removemos para que se mezcle bien. A continuación le añadimos el pimentón dulce y lo removemos bien y finalmente agregamos un chorro de vino blanco. Dejamos que se consuma un poco para que quede como una salsa y luego reservamos.

## **Paso 3**

Acto seguido, en otra paella o sartén pochamos la cebolla y el ajo troceamos.

## **Paso 4**

Cuando estén dorados, le añadimos el pimiento, la zanahoria y el calabacín y dejamos que se hagan durante unos minutos.

## **Paso 5**

Posteriormente, cuando esté todo bien pochado se le añaden los champiñones, los tomates y las pasas, y removemos hasta que estén bien hechos.

## **Paso 6**

Una vez que el salteado de verduras esté bien hecho, se le añade el pollo y unas cucharadas de la salsa de tomate y removemos.

## **Paso 7**

Finalmente prepararemos el cous cous, poniendo el agua a calentar con un chorro de aceite y las cucharadas de limón. Cuando rompa a hervir se le añade el cous cous y ponemos el fuego bajo o lo apagamos y vamos removiendo hasta que absorba todo el agua. Cuando esté listo le añadimos una cucharada de mantequilla para que quede más suelto.

## **Paso 8**

Cuando esté hecho, presentar el cous cous y el salteado de verduras en bandejas diferentes para que los comensales se sirvan al gusto(puede mezclarse o coger un poco de cada preparación, al gusto de cada uno).

## **Paso 9**

¡Buen provecho!