Cous Cous de verduras y pollo

Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: Selenia19 **Recetizador:** karmela



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 comensalres se sirvan al gusto(puede mezclarse o coger un poco de cada preparación, al gusto de cada uno).

Paso 9

¡Buen provecho!