cuscús con pechuga de pollo

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

Creador: bertodu



Tiempo: 15 minutos
Dificultad: Fácil
Tipo de plato: Primer plato
Tipo de cocina: Baja en calorías
Otros: Cocina Saludable
Coste: Económico

El truco de esta receta:
a mí personalmente me gusta más comerlo frío por lo que lo hago con antelación

Descripción:
plato que lo mismo se puede comer recién echo que tenerlo en la nevera y tomarlo fresco en verano, es nutritivo y apto para dietas hipocalóricas

Ingredientes para 2 personas :

- 100 gramos de Cuscús
- una cucharada de mantequilla o margarina
- 1 pechuga de pollo
- 1 Calabacín
- 1 zanahoria
- 1 puñado de pasas
- 1 cucharada de perejil fresco picado
- un par de cucharadas de aceite de oliva

Preparación:

Paso 1
preparar los ingredientes, la pechuga se puede comprar entera y hacer los filetes o ya fileteada , usar una zanahoria o varias dependiendo del tamaño y de los gustos

Paso 2
poner el cuscús en un cuenco, y en un cazo calentar un vaso de agua, justo cuando hierve echar el agua sobre el cuscús, dejar reposar 5 minutos para que los granos se hinchen, añadir la mantequilla y remover

Paso 3
cortar la pechuga en filetes muy finos, en una sartén echar un par de cucharadas de aceite de oliva

Paso 4

en la sartén ir pasando los filetes de pechuga, un poco solo, vuelta y vuelta e irlos sacando a un plato para reservar

Paso 5

partir las zanahorias en láminas pequeñas y el calabacín a tiras. En la misma sartén que se han echo las pechugas, hacer las zanahorias hasta que toman color, luego hacer lo mismo con los calabacines.

Paso 6

colocar en una fuente honda, primero el cuscús, sobre él las pechugas, luego las zanahorias y por último el calabacín pasado también por la misma sartén, decorar coon las pasas y perejil picado y añadir sal