

# cuscús con pechuga de pollo



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

**Creador:** bertodu **Recetizador:** Ahh



**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*