Cous Cous de pollo y verduras

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

Creador: Ramiro Sueiro **Recetizador:** Famon



Tiempo: 1 hora
Dificultad: Fácil
Tipo de plato: Segundo plato
Tipo de cocina: Baja en calorías
Otros: Cocina Exótica
Coste: Económico
El truco de esta receta:
Las especias le dan el toque exótico

Descripción:

Ingredientes para 4 personas :

- 250 grs de Cous cous Gallo
- 2 o 3 de Muslos de pollo
- 2 Calabacines
- 1 Cebolla
- 1 Pimiento Rojo
- 2 Zanahorias
- 1 Puerro
- 2 Tomates rojos
- 1 trozo mediano de Calabaza
- 3 Dientes de ajo
- Al gusto de Pimienta Negra
- Al gusto de Comino
- 1 ramita de Menta
- Sal
- Aceite de oliva La Masía
- Mantequilla

Preparación:

Paso 1

Todos los ingredientes necesarios para este Cous Cous.

Paso 2

En una cazuela, con una base de aceite de oliva, doramos el pollo de 5 a 7 minutos. Mientras se dora el pollo troceamos las verduras en trocitos pequeños.

Paso 3

Una vez dorado el pollo, lo retiramos y añadimos la cebolla, el pimiento y el puerro. Lo sofreímos durante 5 minutos.

Paso 4

Añadimos al sofrito el resto de las verduras y lo dejamos de 5 a 7 minutos más.

Paso 5

Devolvemos el pollo al sofrito y espolvoreamos la mezcla de Pimienta, Comino y Menta que previamente habremos preparado (en un mortero se machacan las tres especias al gusto). Lo dejamos todo a fuego medio durante unos 30 minutos para que se haga bien.

Paso 6

Mientras terminan de hacerse el pollo y las verduras, preparamos el Cous Cous. Hervimos 250 ml de agua con una pizca de sal. Cuando llegue a ebullición añadimos el Cous Cous y removemos hasta que infle y absorva toda el agua. Despues añadimos unos trocitos de mantequilla y removemos hasta que se derrita completamente.

Paso 7

Servimos el Cous Cous y su guarnición en bandejas separadas. ¡Buen provecho!