

**Creador:** Ramiro Sueiro **Recetizador:** Paloma Luque Ro



**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. Después 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!*