Pollo al estilo marroquí

con verduras y cuscús perlado al limón

<650 calorías • Cocíname primero

Cocinando: 20 min • Listo en: 35 min

11

Cuscús perlado

Cebolla

Comino en polvo

Caldo de pollo

Tomate concentrado

Muslos de pollo deshuesados

Harissa en pasta

Cilantro

Pimiento

Limón

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, ajo, agua.

Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.
Lava tus frutas y verduras.

Utensilios necesarios:

Colador, jarra medidora, olla, cazo, bol pequeño.

Ingredientes

	2P	4P
Cuscús perlado **13)**	150 gramos	300 gramos
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Comino en polvo	1 sobre	2 sobres
Caldo de pollo	1 sobre	2 sobres
Tomate concentrado	30 gramos	60 gramos
Muslos de pollo deshuesados*	280 gramos	560 gramos
Harissa en pasta **14)**	½ sobre	1 sobre
Cilantro*	½ unidad	1 unidad
Pimiento	1 unidad	2 unidades
Limón	½ unidad	1 unidad
Ajo	1 unidad	2 unidades
Agua para el cuscús	500 ml	1000 ml
Agua para el guiso	250 ml	500 ml
**Conservar en la nevera*		

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	**428 g**	**100 g**
Valor energético (kJ/kcal)	2582/ 617	603/ 144
Grasas (g)	7,7	1,8
de las cuales saturadas (g)	1,8	0,4
Carbohidratos (g)	70,0	16,3
de los cuales azúcares (g)	13,3	3,1
Proteínas (g)	37,0	8,6
Sal (g)	1,8	0,4

Alérgenos

13) Cereales que contienen gluten **14)** Sulfitos.

Para más información sobre los ingredientes, alérgenos y trazas de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en cada envase.

¡Ponle nota!

¿Qué te ha parecido la receta?
Entra en hellofresh.es o nuestra app para evaluar la receta.

¡Recíclame!

MIXTO
Papel procedente de fuentes responsables
FSC® C007472

1

Cocina el cuscús

En un cazo, agrega el **agua para el cuscús** (ver cantidad en ingredientes), el **caldo de pollo** en polvo y una pizca de **sal** y lleva a ebullición. Cuando el **agua** hierva, añade el **cuscús perlado** y baja a fuego medio. Cocina durante 13-15 min o hasta que el **cuscús** esté tierno. Escúrrelo con ayuda de un colador y devuélvelo al cazo. Añade un chorrito de **aceite**, **salpimienta** y remueve para que se separe.

2

Sazona y cocina el pollo

En una olla, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Una vez caliente, añade los **muslos de pollo**, **salpimienta** y cocina 3-4 min por lado, hasta que queden dorados y bien cocinados en el interior. Retira y reserva.
RECUERDA: Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular carne cruda.

3

Prepara las verduras

Mientras se cocina el **pollo**, pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Pela la **cebolla**, divídela en dos y corta una mitad (doble para 4p) en daditos pequeños. Corta el **pimiento** por la mitad y quítale las semillas. Córtalo en dados de 1 cm.

4

Cocina las verduras

En la olla, agrega el **ajo** y un chorrito de **aceite**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min o hasta que se dore. Luego, añade la **cebolla** y el **pimiento** y cocina 4-5 min o hasta que la **cebolla** esté transparente. Agrega el **tomate concentrado** (ver cantidad en ingredientes) y el **comino** y mezcla todo bien.

CONSEJO: *Puedes agregar un chorrito de agua a la olla si las verduras empiezan a pegarse.*

5

Combina el pollo y el caldo

En un bol pequeño, exprime el zumo de medio **limón** (doble para 4p) y agrega la mitad de la **harissa en pasta** (doble para 4p). Mezcla bien, luego, agrégalo a la olla y remueve. Añade el **agua para el guiso** (ver cantidad en ingredientes) y los **muslos de pollo** previamente dorados. Deja cocinar a fuego medio durante 12-14 min, hasta que el **pollo** esté tierno. Remueve ocasionalmente para evitar que se pegue.

6

Emplata y disfruta

Deshoja y pica finamente la mitad del **cilantro** (doble para 4p). Sirve el **cúscús perlado** en la base de los platos y cubre con el **pollo** al estilo marroquí. Espolvorea el **cilantro** picado al gusto.

¡Que aproveche!