

Pollo con pesto casero de cilantro

con encurtidos sobre cuscús

<650 calorías **Fácil y rápido** • Cocíname primero

Cocinando: 15 min • Listo en: 25 min

13



Pechuga de pollo



Cuscús



Cebolla



Pepino



Zanahoria



Caldo vegetal



Cilantro

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, vinagre de vino tinto, agua.

Antes de empezar

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

Utensilios necesarios:

Túrmix, bol grande, jarra medidora, bol mediano, sartén mediana, pelador, papel film.

Ingredientes

	2P	4P
Pechuga de pollo*	2 unidades	4 unidades
Cuscús 13)	150 gramos	300 gramos
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Pepino	1 unidad	2 unidades
Zanahoria	1 unidad	2 unidades
Caldo vegetal 10)	1 sobre	2 sobres
Cilantro	1 unidad	2 unidades
Vinagre para encurtir	3 cucharadas	6 cucharadas
Sal para encurtir	1 cucharadita	2 cucharaditas
Agua	150 ml	300 ml
Aceite para la salsa	30 ml	60 ml
Agua para la salsa	20 ml	40 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	4100 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2573/ 615	515/ 123
Grasas (g)	2,0	0,4
de las cuales saturadas (g)	0,5	0,1
Carbohidratos (g)	68,4	13,7
de los cuales azúcares (g)	8,7	1,7
Proteínas (g)	36,4	7,3
Sal (g)	1,3	0,3

Alérgenos

10) Apio **13)** Cereales que contienen gluten.

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



Prepara las verduras

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Pela la **zanahoria** y, con la ayuda del pelador, haz cintas a lo largo. Retira los extremos del **pepino** y córtalo por la mitad a lo largo. Retira las semillas con ayuda de una cuchara, de forma que la parte interior del **pepino** quede hueca. Corta en medias lunas de 0,5-1 cm. Pela la **cebolla**, divídela en dos y corta una mitad (doble para 4p) en tiras finas.



Encurte las verduras

En un bol grande, agrega la **zanahoria**, el **pepino** y la **cebolla**. Añade el **vinagre para encurtir** y la **sal para encurtir** (ver cantidad en ingredientes de ambos), mezcla bien y reserva hasta el emplatado.



Cuece el cuscús

En una sartén, agrega el **agua** (ver cantidad en ingredientes), el **caldo vegetal** en polvo y una pizca de **sal** y lleva a ebullición. En un bol mediano, agrega el **cuscús** y un chorrito de **aceite**. Cuando el **caldo** hierva, agrégalo al bol con el **cuscús** y remueve. Seguidamente, tapa el bol con papel film o un plato y deja que el **cuscús** absorba el **caldo** durante 5 min. Luego, separa el **cuscús** con un tenedor.



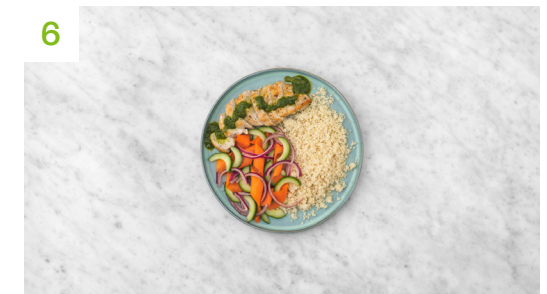
Prepara el pesto

Deshoja el **cilantro**. En la jarra medidora, añade el **cilantro**, el **aceite para la salsa** y el **agua para la salsa** (ver cantidad en ingredientes de ambos). Tritura con la ayuda de un túrmix hasta conseguir un **pesto de cilantro** liso. **Salpimienta** al gusto.



Cocina el pollo

En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Una vez caliente, agrega las **pechugas de pollo**, **salpimienta** y cocina 3-4 min por lado, hasta que estén doradas y bien cocinadas en el interior. Retira y corta el **pollo** en tiras de 1 cm de ancho. **RECUERDA:** Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular carne cruda.



Emplata y disfruta

Adereza el **cuscús** con un chorrito de **aceite**, **sal** y **pimienta**. Remueve y sirve en la base de los platos. Añade sobre el **cuscús** las **verduras encurtidas**, previamente escurridas, y la **pechuga de pollo**. Agrega el **pesto de cilantro** sobre el plato al gusto.

¡Que aproveche!

¡Recíclame!



¡Ponle nota chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

