

Pollo al estilo marroquí con cuscús perlado al limón

Carne, pescado y más Menos calorías 35 minutos

12



Cuscús perla



Cebolla



Comino en polvo



Caldo de pollo



Tomate concentrado



Muslos de pollo
deshuesados



Harissa en pasta



Cilantro



Pimiento



Limón

Antes de empezar

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

Utensilios necesarios:

Jarra medidora, olla, bol pequeño, cazo, colador.

Ingredientes

	2P	4P
Cuscús perla 13) 67) 68) 70) 71)	150 gramos	300 gramos
Cebolla	1 unidad	2 unidades
Comino en polvo	1 sobre	2 sobres
Caldo de pollo	1 sobre	2 sobres
Tomate concentrado	1 sobre	2 sobres
Muslos de pollo deshuesados*	280 gramos	560 gramos
Harissa en pasta 14)	1 sobre	2 sobres
Cilantro*	1 unidad	1 unidad
Pimiento rojo	1 unidad	2 unidades
Limón	1 unidad	2 unidades

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	443 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2191/ 524	495/ 118
Grasas (g)	9,3	2,1
de las cuales saturadas (g)	1,9	0,4
Carbohidratos (g)	73,0	16,5
de los cuales azúcares (g)	14,6	3,3
Proteínas (g)	37,5	8,5
Sal (g)	2,2	0,5

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](https://www.hellofresh.es) o nuestra app para evaluar la receta.



Papel Certificado FSC Mixto: procedente de fuentes responsables



Sazona y cocina el pollo

Sazona los **muslos de pollo** con **sal** y **pimienta**. En una olla, pon a calentar 1 cucharada de **aceite** por persona a fuego medio-alto. Luego, agrega los **muslos de pollo** a la olla. Deja que se doren por ambos lados, 3-4 min por lado. Retíralo de la olla y reserva.

RECUERDA: Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular carne cruda.



Prepara las verduras

Pela y pica medio diente de **ajo** por persona. Pela y pica la **cebolla** en cuadrados pequeños. Saca las semillas del **pimiento** y córtalo en cuadraditos de 1-2 cm.



Cocina las verduras

En la misma olla donde has dorado el **pollo**, agrega el **ajo** y deja que se dore durante 1-2 min. Luego, añade la **cebolla** y el **pimiento** y cocina durante 4-5 min o hasta que la **cebolla** esté transparente. Agrega el **tomate concentrado** y el **comino** y mezcla todo bien.



Combina el pollo y el caldo

Exprime el zumo del **limón** en un bol pequeño. Disuelve la **harissa en pasta** en el **zum de limón** y, luego, agrégalo a la olla y mezcla bien. Añade 250 ml de **agua** por persona, el **caldo de pollo** en polvo y los **muslos de pollo** previamente dorados. Deja cocinar a fuego medio-alto durante 12-14 min, hasta que el **pollo** esté tierno.



Cocina el cuscús

En un cazo, pon 250 ml de **agua** por persona y una pizca de **sal** a fuego alto. Cuando el **agua** hierva, añade el **cuscús perlado** y baja el fuego a medio. Cocina durante 13-15 min o hasta que el **cuscús** esté tierno. Escúrrelo con ayuda de un colador y devuélvelo a la olla. Añade un chorrito de **aceite** y remueve para que se separe. **Salpimienta** y reserva.



Emplata y disfruta

Deshoja el **cilantro** y pícalo finamente. Por último, sirve en un bol el **cúscús** y, encima, los **muslos de pollo** junto con la **salsa**. Espolvorea el **cilantro** picado.

¡Que aproveche!