

Pollo al estilo marroquí con verduras y cuscús perlado al limón

<650 calorías • Cocíname primero

Cocinando: 10 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

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	1 sobre	2 sobres
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 guiso	250 ml	500 ml
Agua para el cuscús	500 ml	1000 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	407 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2103/ 503	517/ 124
Grasas (g)	7,6	1,9
de las cuales saturadas (g)	1,8	0,4
Carbohidratos (g)	69,4	17,1
de los cuales azúcares (g)	13,2	3,2
Proteínas (g)	36,9	9,1
Sal (g)	1,7	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 helllofresh.es o nuestra app
para evaluar la receta.



Cocina el cuscús

En un cazo, pon el **agua para el cuscús** (ver cantidad en ingredientes), el **caldo de pollo** en polvo 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 al cazo. Añade un chorrito de **aceite** y remueve para que se separe. **Salpimenta** y reserva.



Sazona y cocina el pollo

Sazona los **muslos de pollo** con **sal** y **pimienta**. En una olla, pon a calentar un chorrito de **aceite** 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 con ayuda de una espátula y reserva.

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



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. Córtales en dados de 1 cm.



Cocina las verduras

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

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



Combina el pollo y el caldo

Exprime el zumo de medio **limón** (doble para 4p) en un bol pequeño. Disuelve la mitad de la **harissa en pasta** (doble para 4p) en el **zumo de limón** y, luego, agrégalo a la olla y mezcla bien. 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.



Emplata y disfruta

Deshoja la mitad del **cilantro** (doble para 4p) y pícalo finamente. Por último, sirve en un bol el **cuscús** y, encima, los **muslos de pollo** junto con la **salsa**. Espolvorea el **cilantro** picado al gusto.

¡Que aproveche!