

POLLO MEDITERRÁNEO Y COUS-COUS CON VERDURAS



Dificultad:
Baja



Porciones:
5



Tiempo:
55 minutos

Información Nutricional

Energía:	0 Kcal
Proteínas:	0.0 g
Grasa Total:	0.0 g
Colesterol:	0.0 mg
H. de Carbono:	0.0 g
Fibra Dietética:	0 g
Sodio:	0 mg

Ingredientes

- 1 Base para jugoso al horno pollo mediterráneo MAGGI®
- 5 Tutos largos de pollo
- 4 Cucharadas de mantequilla
- Sal y pimienta a gusto
- 2 Tazas de cous-cous
- 4 ½ Tazas de agua caliente
- 2 Zapallos italianos cortados en cubos
- 1 Bandeja de tomates cherry partidos en mitades
- 2 Cucharadas de hojas de orégano frescas

Preparación

1.- Prepara el pollo con la base para jugoso al horno pollo mediterráneo MAGGI® según las indicaciones del envase.

2.- En un bowl vierte las 4 ½ tazas de agua caliente y agrega la mantequilla, condimenta con sal y pimienta a gusto. Agrega el cous-cous e hidrata durante 7 a 8 minutos hasta que veas que está blando y su volumen duplicado.

3.- Por otro lado, calienta una sartén con un toque de aceite de oliva y saltea los zapallos italianos cortados en pequeños cubos. Condimenta con sal y pimienta a gusto. Agrega los tomates partidos y cocina sólo unos segundos más. Agrega este salteado al cous-cous hidratado, remueve y agrega las hojas de orégano frescas. Una vez listo sirve de inmediato con el pollo mediterráneo recién salido del horno.