

POLLO MARROQUI Y COUS-COUS



Dificultad:
Media



Porciones:
5



Tiempo:
45 minutos

Información Nutricional

Energía:	427 Kcal
Proteínas:	21.6 g
Grasa Total:	18.0 g
Colesterol:	49.0 mg
H. de Carbono:	58.0 g
Fibra Dietética:	2,4 g
Sodio:	372 mg

Ingredientes

1 Tableta de caldo de Ajo Cebolla Come Bien, Vive Bien MAGGI®

¼ Taza de jugo de limón

2 Dientes de ajo pelados y cortado finamente

1 Cucharadita de café de jengibre rallado fresco

Ralladura de un limón

Pimienta negra molida a gusto

½ Taza de agua caliente

2 Cucharadas de aceite de oliva

5 Presas de pollo

2 Cebollas grandes cortadas en pluma

12 Aceitunas negras deshuesadas

2 Tazas de cous-cous

1 Paquete de tomates cherry

2 Cucharadas de aceite de oliva

Sal a gusto

1 Paquete de ciboulette cortado finamente

Preparación

1.- En un pequeño bowl junta el caldo de Ajo cebolla Come Bien, Vive Bien MAGGI® con el jugo de limón, el ajo, jengibre, ralladura de limón y pimienta recién molida a gusto. Vierte ½ taza de agua caliente y revuelve hasta conseguir una pasta homogénea. Reserva.

2.- Calienta una cacerola con las dos cucharadas de aceite de oliva y agrega el pollo para dorarlo por todos sus lados removiendo cuidadosamente. Luego, agrega la mezcla del paso anterior y cocina tapado a fuego bajo durante 10 minutos. Vierte otra ½ taza de agua caliente y cocina tapado a fuego medio durante 25 a 30 minutos hasta cocer el pollo completamente. Una vez listo, agrega la aceitunas y remueve para distribuir las.

3.- Hidrata el cous-cous en 4 tazas de agua caliente con sal y pimienta a gusto durante 10 a 15 minutos idealmente cubierto con papel film. Mientras saltea los tomates cherry en las otras dos cucharadas de aceite de oliva y condimenta con sal y pimienta, agrega el ciboulette y una vez el cous-cous hidratado, junta con el tomate salteado y sirve de inmediato con el pollo y sus jugos como salsa.

NOTA

En el caso que quieras espesar los jugos del pollo, agrega una cucharadita rasa de maicena disuelta en agua un poco de fría y cocina hasta que hierva durante 15 segundos.

