



RISO E CEREALI

Couscous di pollo e verdure



4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO



TEMPO DI PREPARAZIONE
30 MIN



TEMPO DI COTTURA
15 MIN



CALORIE
500K

NOTE

INGREDIENTI

240 g di Couscous precotto

300 g di Bocconcini di pollo

2 Zucchine

2 Carote

1 Peperone rosso

6 Asparagi

1 Porro

300 ml di Brodo vegetale

Timo fresco

1 cucchiaio di Olio extravergine di oliva (per il couscous)

2 cucchiaini di Olio extravergine di oliva (per soffriggere)

2 cucchiaini di Olio extravergine di oliva (per condire)

Sale

Pepe

Pepe rosa in grani

Preparazione

- Mettete il couscous in una ciotola e bagnatelo con una quantità di acqua bollente leggermente salata, pari al doppio della quantità di couscous che preparate. Unite un filo d'olio, incoperchiate e lasciate gonfiare la semola; alla fine separate i chicchi con una forchetta. Tenete da parte.
- Mondate e lavate le verdure. Pelate le carote e tagliatele a pezzi, riducete a tocchetti il sedano.
- Private il peperone dei semi e dei filamenti bianchi interni e tagliatelo a tocchetti.
- Lavate gli asparagi, eliminate il gambo più duro e affettateli.
- Lavate le zucchine e tagliatele a fette.
- Riscaldare l'olio in una padella ampia e dai bordi alti, mettetevi tutte le verdure (tranne i peperoni) e fatele rosolare per 3-4 minuti a fuoco basso, quindi aggiungete i pezzettini di peperone, aggiustate di sale e pepe e proseguite la cottura per altri 10-15 minuti unendo via via il brodo bollente (conservatene qualche cucchiaino per la cottura della carne).
- Affettate sottilmente il porro e fatelo soffriggere in padella con l'olio, unite il pollo, aggiustate di sale e pepe e fatelo rosolare per 5 minuti. Unite un po' di brodo vegetale e completate la cottura per altri 5-10 minuti.
- Riprendete ora il couscous, aggiungetevi le verdure e il pollo e mescolate per bene. Conditelo con olio, timo fresco e pepe rosa.