

Cuscús mediterráneo y pollo



Tiempo de preparación: 40 min.

Dificultad: Fácil

Ingredientes (6 personas)

• Ingredientes

- Tomate troceado 750g 750 gr
- Aceite de oliva virgen extra al gusto
- Agua hirviendo 3 tazas
- Cebollas rojas picadas 1 taza
- Cuscús perlado seco 2 tazas
- Dientes de ajo 2 picados
- Hojas de menta fresca picada ¼ de taza
- Hojas de perejil fresco picad 1 taza
- Orégano seco 1 cucharadita
- Pollo desmenuzado ya cocido o asado 3 tazas
- Queso feta desmenuzad al gusto
- Sal al gusto

Para esta receta hemos usado:



Preparación

¡Una comida que deja satisfecho en una sola sartén llena de sabores mediterráneos! Cuscús perlado tostado, mezclado en una salsa Pomi con pollo, hierbas frescas y más. No lo dudes, usa pollo asado, ¡hasta el mejor de los cocineros necesita un atajo a veces!

1. En una sartén grande y profunda, calentar 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra. Añadir las cebollas y cocinar durante 4 minutos a fuego medio, removiendo regularmente. Añadir el ajo y cocinar un minuto más hasta que esté fragante.
2. Ahora añadir los **tomates picados Pomi** y el orégano. Sazonar con sal. Llevar la mezcla de tomates a ebullición, y luego bajar el fuego. Tapar y dejar cocer a fuego lento durante 20 minutos.
3. Mientras tanto, preparar el cuscús. En una sartén mediana, calentar 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra. Tostar el cuscús perlado hasta que se dore. Añadir 3 tazas de agua hirviendo y una generosa pizca de sal. Llevar a ebullición, y luego bajar el fuego. Tapar y cocinar a fuego lento de 12 a 15 minutos o hasta que el cuscús esté completamente cocido.
4. Cuando la mezcla de tomate esté lista, añadir el cuscús perlado cocido y el pollo asado desmenuzado. Cocinar durante 3-4 minutos más o menos, o hasta que el pollo esté bien caliente.
5. Por último, añadir las hierbas frescas. Retirar el cuscús del fuego y pasarlo a un plato para servir. Si se desea, adornar con más cebolla picada, hierbas frescas y queso feta. ¡A disfrutar!

Receta de Suzy Karadsheh de TheMediterraneanDish.com

- *The Mediterranean Dish*