

# COUS COUS DE VERDURAS Y CÍTRICOS CON PECHUGA DE POLLO ADOBADA, SALSA DE YOGURT Y PEPINO

02

## RECETAS EN RUTA



## INGREDIENTES



1 persona

### Cous cous de verduras:

100g de cous cous  
1 trocito de pimiento rojo  
1 trocito de pimiento verde  
1 trocito de pepino  
1/4 de cebolleta  
1/2 aguacate  
1 naranja escurrida  
1 limón escurrido  
1 poquito de curry  
Sal y pimienta negra  
10 hojas de hierbabuena picadas

### Salsa de yogurt y pepino:

2 cucharadas de yogurt natural  
Zum de 1 limón  
Sal y pimienta negra  
1 trocito de cebolleta picada  
1 chorrito de aceite de oliva  
1 trocito de pepino picado

### Pechuga de pollo adobada:

1 pechuga de pollo  
Sal y pimienta  
1 limón  
1 cucharadita de comino, pimentón, ajo en polvo

## PASOS A SEGUIR

### 1 Cous Cous:

Calentamos el agua con sal, pimienta negra y curry. No tiene que hervir. Una vez caliente, vertemos encima el cous cous y dejamos reposar 5 minutos tapado. Transcurrido el tiempo, lo removemos con un tenedor. Ahora cogemos las verduras y las picamos. Mezclamos con el cous cous, el zumo de la naranja, del limón y la hierbabuena picada. Removemos y reservamos.

### 2 Salsa de yogurt y pepino:

Picamos la cebolleta y el pepino. Mezclamos todo en un recipiente y reservamos.

### 3 Pechuga de pollo:

Adobamos la pechuga de pollo con las especias, sal y pimienta y limón. La marcamos a la plancha. Ahora, servimos el cous cous, al lado ponemos la pechuga de pollo y servimos por encima la salsa de yogurt.

Si queremos hacer esta receta para más personas, simplemente hay que multiplicar las cantidades por el número de comensales.

#CUIDA  
TU  
DIETA  
EN RUTA

Consulta más recetas y consejos en  
[www.andamur.com/cuidatudietaenruta](http://www.andamur.com/cuidatudietaenruta)