

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
- Zumo 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