Cous cous di pollo

Difficoltà: **Bassa**
Preparazione: **45 min.**

INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

- 200 grammi di cous cous
- Brodo vegetale
- Olio extravergine d'oliva
- Sale fino
- 800 grammi di petto di pollo
- 140 grammi di carote
- Pepe nero
- 200 grammi di zucchine
- 100 grammi di pisellini
- 100 grammi di peperoni rossi
- 1 scalogno
- Paprika dolce

- 1 scorza di limone

PREPARAZIONE:

Iniziamo a preparare la base di questa ricetta con circa 300 grammi di brodo vegetale.

Lavare, spuntare e pelare le carote e le zucchine e ridurre entrambi gli ortaggi a dadini della stessa dimensione. Togliere il picciolo, la parte del torsolo e i semini dal peperone e tagliare anch'esso a dadini. Affettare finemente lo scalogno e mettere tutte le verdure da parte.

Tagliare il petto pollo Avimecc a dadini di circa 2 centimetri di spessore e cuocerlo in un tegame per circa 5-7 minuti. Durante la cottura aggiungere sale, pepe e paprika. Raggiunta la doratura, mettere il pollo da parte. Versare lo scalogno nello stesso tegame con il fondo di cottura del pollo e aggiungere carote e peperoni. Far stufare a fuoco alto per 4 minuti aggiungendo del brodo, poi unire zucchine e piselli e continuare la cottura per altri 4 minuti circa, aggiungendo altro brodo se necessario.

Intanto versare il couscous in una ciotola e aggiungere 220 grammi di brodo bollente, olio e sale. Infine coprire il tutto con pellicola trasparente per circa 5 minuti.

Pronte le verdure, versarle in una ciotola insieme al pollo e aggiungere il cous cous, quindi aromatizzare con la scorza di limone.

La ricetta è pronta. Buon appetito.