

Cous cous marroquí

INGREDIENTES

● PECHUGAS DE POLLO	4 UNIDADES	● KALE	AL GUSTO
● CEBOLLA	1 UNIDAD	● COMINO	1 CF
● AJO	5 DIENTES	● CANELA	1 CF
● UVAS PASAS	80GR	● JENGIBRE EN POLVO	1 CF
● GARBANZOS COCIDOS	1 LATA	● PIMENTÓN	1 CF
● TOMATES ASADOS	400GR	● CÚRCUMA	1/2 CF
● CALDO DE POLLO	700ML	● PIMIENTA CAYENA	UNA PIZCA
● COUS COUS PERLA SECO	170GR	● CARDAMOMO	1 CF

PREPARACIÓN

PRECALIENTA EL HORNO A 180°C.

COMBINA LAS ESPECIAS EN UN BOL Y SALPIMIENTA. ADEREZA LAS PECHUGAS DE POLLO CON 2 CUCHARADAS DE LA MEZCLA DE ESPECIAS.

EN UNA OLLA QUE PUEDAS METER EN EL HORNO, CALIENTA DOS CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA A FUEGO MEDIO- ALTO. UNA VEZ CALIENTE, AÑADE LAS PECHUGAS DE POLLO Y SÉLLALAS POR AMBOS LADOS HASTA QUE ESTÉN DORADAS, UNOS 2-3 MINUTOS POR CADA LADO. NO TIENE QUE ESTAR COMPLETAMENTE HECHO, SINO CRUJIENTE POR FUERA. TRANSFIERE EL POLLO A UN PLATO Y DÉJALO A UN LADO

AÑADE LA CEBOLLA Y EL AJO A LA SARTÉN Y SALTEA DURANTE 3 MINUTOS HASTA QUE LA CEBOLLA ESTÉ TRANSLÚCIDA Y EL AJO AROMÁTICO. AÑADE EL RESTO DE LA MEZCLA DE ESPECIAS Y REMUEVE.

AÑADE LAS UVAS PASAS, LOS GARBANZOS, LOS TOMATES Y EL CALDO Y REMUEVE CON ENERGÍA. CUANDO ESTÉ EL CALDO HIRVIENDO, AÑADE LAS PECHUGAS DE POLLO.

CUBRE LA OLLA CON LA TAPA O CON PAPEL DE ALUMINIO E INTRODÚCELA EN EL HORNO. ÁSALO EN EL HORNO DURANTE 30 MINUTOS CON LA TAPA PUESTA Y OTROS 30 MINUTOS SIN ELLA.