

Pollo y Cuscús



Sirve:

4 raciones

Pieza:

Saladmaster Food Processor
3 Qt./2.8 L Sauce Pan with Cover
11" Large Skillet with Cover
small mixing bowl

Valora: ☆☆☆☆☆

Agregar un Comentario

- 2 dientes de ajo, picados con Cono #1
- 1 cucharada de
curry en polvo
(15
g)
- 14 onzas de
corazones de alcachofa, escurridos, en cuartos
(396
g)
- 1 cucharada de
maicena
(15
g)
- 1/3 taza de
vino seco o caldo de pollo adicional
(80
ml)
- 1/2 taza de
yogur natural desnatado
(123
g)
- 1/4 cucharadita de
pimienta negra
(1.25
g)
- 2 cucharadas de
perejil
(8
g)

Preparación :

1. Pon 3 tazas de caldo de pollo en el cazo y lleva a ebullición. Retira del fuego y añade el cuscús y las pasas. Remueve para mezclar, tapa y deja reposar durante 10 minutos. Remueve con un tenedor y pon en un plato o bol grande.
2. Mientras tanto, precalienta la sartén a fuego medio. Cuando al salpicar varias gotas de agua, resbalan y chisporrotean, añade el pollo. Cocina aproximadamente 4 minutos, hasta que deje de estar rosa, removiendo frecuentemente.

3. Añade la zanahoria, la cebolla, el pimiento, el ajo y el curry en polvo. Cocina, removiendo, 2 minutos más.
4. Pon las alcachofas por encima, tapa y cuando la Vapo-Valve™ haga clic, reduce el fuego a bajo y cocina 3 minutos, hasta que las zanahorias y el pimiento estén tiernos pero crujientes.
5. Con una espumadera, retira el pollo y las verduras, y colócalos en la parte superior de cuscús. Tapa y mantén caliente.
6. En un bol pequeño, disuelve la maicena en $\frac{1}{2}$ taza (120 ml) de caldo de pollo. Añade a la sartén y mezcla con los jugos del pollo. Añade el vino, cocina y remueve a fuego medio-bajo hasta que espese.
7. Añade el yogur y la pimienta. Remueve hasta que esté bien caliente. Vierte la salsa caliente sobre el pollo y las verduras. Decora con el perejil y sirve.

Información nutricional por ración

Calorías: 435
Grasa Total: 5g
Grasa 1g
Saturada:
Colesterol: 74mg
Sodio: 513mg
Carbohidratos: 55g
Fibra 8g
Dietética:
Azúcar: 11g
Proteína: 41g