



Pollo M'qalli con olive e foglie di lime

couscous alla marocchina e semi di girasole

Conta Calorie 35 minuti

2



Petto Di Pollo



Couscous



Ras El Hanout



Prezzemolo



Cipolla dorata



Carota



Semi Di Girasole



Limone



Foglie Di Lime



Olive leccino

Dalla dispensa: Sale, Pepe, Olio extravergine di oliva

Prima di cominciare

La nostra frutta e verdura ha bisogno di essere lavata prima del consumo.

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Petto Di Pollo**	250 g	500 g
Couscous 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Ras El Hanout	1 pacchetto	2 pacchetti
Prezzemolo**	5 g	10 g
Cipolla dorata	1 pezzo	2 pezzi
Carota	1 pezzo	2 pezzi
Semi Di Girasole	1 pacchetto	1 pacchetto
Limone	1 pezzo	2 pezzi
Foglie Di Lime	1 pezzo	2 pezzi
Olive leccino	1 pacchetto	2 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	420 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2440 kJ/ 583 Kcal	581 kJ/ 139 Kcal
Grassi (g)	12 g	3 g
Grassi saturi(g)	6 g	2 g
Carboidrati (g)	71 g	17 g
Zuccheri (g)	6 g	2 g
Fibre (g)	17 g	4 g
Proteine (g)	44 g	10 g

Allergeni

13) Cereali contenenti glutine

Per avere informazioni più complete su ingredienti, allergeni e tracce di allergeni, fai sempre riferimento all'etichetta sui prodotti. Le box sono confezionate in uno stabilimento che utilizza il sedano.

Mi raccomando!

Conservate il kit ricette in frigo

Lavatevi le mani prima e dopo aver toccato gli ingredienti
Usate taglieri e utensili diversi per i cibi crudi e quelli già pronti, oppure lavateli tra un uso e l'altro



Preparare gli ingredienti

- Tritate grossolanamente il **prezzemolo** (tenete 2-3 foglie intere per la decorazione).
- Pelate e tagliate la **carota** a dadini.
- Tagliate il **limone** a rondelle.
- Tagliate a metà per il lungo le **olive**.
- Sbucciate e tritate finemente la **cipolla**.
- Tagliate le fette di **pollo** a pezzi grossi e conditeli in una ciotola con 1-2 cucchiaini di **mix di spezie**, 1 cucchiaino a persona di **olio extravergine**, un pizzico di **sale** e **pepe**. Mescolate e lasciate insaporire.



Rosolare le verdure e il pollo

TIP: sfumate con il succo di due rondelle di limone se gradite un sapore agrumato.

- Riportate la padella sul fuoco e rosolate la **cipolla** e la **carota** con 1-2 cucchiaini di **olio extravergine** a fuoco medio per 2-3 minuti.
- Aggiungete il **pollo** e proseguite la cottura a fuoco medio-basso per altri 2-3 minuti.



Cuocere il couscous

- Portate a bollire una pentolina di **acqua** pari al volume del **couscous** più un po' (circa 180-200 g).
- Raggiunto il bollore salate l'**acqua**, unite 1 cucchiaino di **olio extravergine** e spegnete il fuoco: versate dentro il **couscous** e sigillate subito con un coperchio o con un foglio di alluminio. Lasciate cuocere per 5-7 minuti, senza aprire.
- Sgranatelo con una forchetta, conditelo con un filo di **olio extravergine**, coprite di nuovo e tenetelo da parte.



Finire la cottura del pollo

TIP: il petto di pollo sarà ben cotto quando al centro risulterà bianco, opaco e asciutto.

- Aggiungete nella padella con il **pollo** le **olive**, 2-3 **foglie di lime** (dosatele a piacere), il **prezzemolo** tritato (lasciatene un pizzico da parte per condire il couscous) e 3-4 cucchiaini d'**acqua** a persona.
- Aggiustate di **sale**, coprite con un coperchio e proseguite la cottura per 7-8 minuti.



Tostare i semi di girasole

- Scaldate un'ampia padella antiaderente a fuoco medio-alto senza condimenti e tostatevi i **semi di girasole** per circa 2-3 minuti, mescolando spesso.
- Trasferiteli su un piatto e lasciateli raffreddare.



Disporre nei piatti

- Disponete il **couscous** sulla base di un piatto piano e conditelo con un filo d'**olio extravergine** e il restante **prezzemolo** tritato.
- Accompagnate con il **pollo**, irrorandolo con il suo fondo di cottura.
- Guarnite con foglie di **prezzemolo**, rondelle di **limone**, i **semi di girasole** tostati, un filo di **olio extravergine** e una macinata di **pepe**.
- Spremete il **limone** per aggiungere un tocco di freschezza.



Ti piace cucinare con HelloFresh?
Scarica la nostra app e raccontaci com'è andata!

Buon Appetito!