Semplicità in tavola.

Scopri la nostra ricetta: Cous cous di pollo.

Ingredienti per 4 persone

- 280 gr cous cous
- 1 petto pollo
- 20 gr acqua bollente
- 1 cucchiaio olio extravergine
- 2 zucchine
- 1 melanzana media
- 1/2 peperone giallo
- 1/2 peperone rosso
- 10 pomodori ciliegino
- basilico fresco
- sale q.b
- olio extravergine d'oliva
- 2 cucchiai di olive nere

Preparazione:

Porre il cous cous in una ciotola, versarvi sopra l'acqua bollente salata e coprire lasciandolo riposare per 5 minuti.
Trascorso questo tempo sgranare bene i chicchi di cous cous con una forchetta, aggiungendo un filo di olio.
Lasciare riposare a temperatura ambiente.
Nel frattempo preparare le verdure, tagliandole tutte a cubetti.
Scaldare in un'ampia padella 3 cucchiai di olio.
Aggiungere le melanzane, farle saltare a fuoco vivace e dorarle bene, ci vorranno circa 4 minuti. Unire quindi i peperoni, assieme a due cucchiai di acqua e far cuocere per altri
3 minuti a fiamma ridotta. Integrare anche le zucchine e il basilico e una volta cotte aggiungere i pomodorini, mescolare il tutto aggiungendo un filo d'olio. Cuocere per qualche minuto e lasciare da parte. Grigliare il petto di pollo, tagliarlo a striscioline ed accompagnarlo alle verdure.
Lasciare raffreddare il tutto e unire il composto al cous cous precedentemente preparato, insieme alle olive nere.
Servire la preparazione a temperatura ambiente, o se piace, fredda, ponendola per qualche ora in frigorifero.

Buon appetito!

DESPAR