Cous cous di pollo

Portata: Piatto unico	Tempo:	Numero persone: 4	Difficoltà: Facile

Ingredienti per 4 persone

- 280 gr cous cous
- 1 petto pollo
- 20 gr acqua bollente
- 1 cucchiaio olio extravergine
- 2 zucchine
- 1 melanzana media
- ½ peperone giallo
- ½ peperone rosso
- 10 pomodori ciliegino
- q.b. basilico fresco
- q.b. sale
- q.b. olio extravergine d’oliva
- 2 cucchiai di olive nere

Preparazione

1 - 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.

2 - Nel frattempo preparare le verdure, tagliandole tutte a cubetti. Scaldare in un'ampia padella 3 cucchiai di olio.

3 - 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.

4 - 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.

5 - Puoi scaricare la ricetta cliccando qui!