



COUS COUS CON POLLO, CAROTINE, PISELLI E POMODORINI

ricettedibricioledipane.blogspot.it



Ingredienti per 4-5 persone:

350 g di petto di pollo intero
1/2 scalogno
1 barattolo di piselli e carotine (265 g da sgocciolato)
300 g di cous cous
300 ml di acqua
Olio evo Dante
1/4 di cucchiaino di preparato di brodo
100 g di pomodorini
sale
pepe
farina
vino rosso

Preparazione:

Iniziate tagliando a cubetti il petto di pollo, passate i pezzettini nella farina e poi metteteli in padella con un filo d'olio e lo scalogno. Fate rosolare e poi sfumate con del vino rosso. Salate e pepate e fate cuocere per 10 minuti circa. Nel frattempo mettete a bollire l'acqua con il preparato per brodo, poi unitela al cous cous, mescolate bene e fate riposare per 5 minuti. Quando il pollo è quasi cotto unite i piselli con le carotine (scolati dalla loro acqua di conservazione), correggete di sale e fate cuocere altri 8-10 minuti circa. Unite a questo punto il condimento realizzato al cous cous, precedentemente ben sgranato, e terminate con i pomodorini tagliati a pezzettini.