



COUS COUS CON POLLO Y VERDURAS

(Tiempo de elaboración: 1 hora y media)

Ingredientes

- 1 calabacín grande
- 1 berenjena
- 400g de calabaza fresca pelada al vacío
- 400g de filetes o pechugas de pollo
- Miel
- Soja
- Envase de cous cous marroquí para 4 raciones
- Especias: curry, pimentón y comino

Elaboración

Aunque es una hora y media de elaboración, es una receta muy sencilla de hacer y que te descubrirá los increíbles sabores y olores de la cocina marroquí.



Fijaos que buena pinta tiene que mi gata no le quita ojo



- 1 Lo primero que vamos a hacer es cortar los filetes de **pollo** en cuadraditos pequeños y los dejaremos en una ensaladera.

Posteriormente echamos 3 cucharadas de **miel** por encima y luego **salsa de soja** hasta que todos los trozos de pollo estén recubiertos como en la foto.



Sería recomendable que esto lo hagamos un rato antes del cocinado, de manera que este marinando unas 2 horas antes de freírlo.

- 2 Cortamos en cuadrados grandes la **berenjena**, el **calabacín** y la **calabaza**, siendo esta última la primera que echamos ya que es la que necesita más tiempo en el fuego. La potencia del fuego debe ser fuerte, yo lo pongo al 5, y debe tener un poco de aceite para freírlo.

- 3 Tras 20 minutos en el fuego (hay que mover las verduras cada poco tiempo para que no se queden pegadas a la olla) añadimos una cucharada sopera de las siguientes especias: **comino**, **curry** y **pimentón**.

- 4 Mientras las verduras están en la olla, vamos a freír el **pollo**. Para ello no utilizaremos nada de aceite. Echaremos todo el contenido de la ensaladera, así mientras se fríe, se quedará una salsa muy rica para el pollo. Con unos 10 minutos a un fuego no muy alto (el 3 por ejemplo) será suficiente.

- 5 Finalmente pasamos a preparar el cous cous. Para ello seguiremos las instrucciones del envase. En el que tengo yo, que son unos 300 gramos, verteremos 400 ml de agua con una cazuela. Le podemos añadir un poco de sal y de aceite.

Lo ponemos a calentar y en cuanto empiece a hervir, retiramos el agua del fuego y echamos el cous cous en el agua. Tras 5 minutos en la cazuela tapada y fuera del fuego, el cous cous estará listo para servir.

- 6 Una vez ya con todos los ingredientes preparados, los servimos a nuestro gusto en el plato y... **¡a comer!**