

Pollo con salsa de limón y couscous

INGREDIENTES

30 cc de Aceite de Oliva virgen extra
500 gramos de pechugas de pollo cortadas
125 gramos de couscous
125 ml.de agua caliente
El zumo de 1 limón
200 ml de nata líquida para cocinar
Sal 1 cucharadita
Pimienta de colores recién molida
media cucharadita
Zeste de limón para decorar
Algunas hojas verdes para decorar por ejemplo rucula
Oregano 1 cucharadita

UTENSILIOS

1 sartén de teflon un poco honda
1 cuchara grande de silicona para revolver
1 aro de emplatado de aproximadamente 6 u 8 cm de diámetro
1 bols de cristal de capacidad 1 litro de agua
Pimentero eléctrico
o de molinillo
1 tabla de madera o silicona para cortar
1 cuchillo de porcelana
o acero inoxidable
1 jarrita para colocar la nata
1 plato de 30 cm de diámetro para servir

ELABORACIÓN

1º Deberás cortar las pechugas de pollo en trocitos pequeños y alargados; Salarlos 2º Colocar en una sartén unos 30 cc de aceite de oliva virgen extra y dejar que vaya calentando. 3º Cuando notes que si echas un trocito de pollo, este comienza a cerrarse, agregarle el resto de los trozos. 4º Dejar que tomen color y se vayan cocinando. 5º Quitarle el zumo a un limón sin los huesitos y echarlo a la preparación del pollo 6º Notarás que el pollo va tomando un ligero color dorado, por todas partes. 7º Será el momento de agregarle la nata para cocinar, (18% grasa) que es un poco mas ligera de grasa que la de repostería. 8º Dejar que todo tome un ligero, color dorado. Retirar, y moler pimienta de colores por encima 9º En un bols de cristal colocar los 125 gramos de couscous mas 125 cc de agua caliente 10º Dejar por dos o tres minutos, y luego agregarlo a la preparación del pollo. 11º Dejar que vaya absorbiendo todos los sabores de la preparación y luego agregarle 1 cucharadita de Oregano. Retirar. 12º Poner un aro de emplatado sobre el plato a servir, (es mejor hacer para cada comensal uno), y colocar dentro del aro, el pollo y couscous, apretar un poquito con la cuchara de forma que vaya asentándose, retirar el aro suavemente, y decorar con unas hojitas de rúcula y el zeste de limón.

Esta receta ha sido proporcionada por Alejandra Feldman