

PRIMI PIATTI

Cous cous al pollo

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#)

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [30 min](#) COTTURA: [40 min](#) COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [media](#)



INGREDIENTI

- 1 pollo
- 130 g senape di dijon forte
- 4 dadi e mezzo
- 3 carote
- 3 cipolle
- 2 peperoni
- 3 cucchiaini capperi
- olive verdi snocciolate
- aceto balsamico
- acqua
- olio
- sale

PREPARAZIONE

1 Strofinare il pollo con il sale per pulirlo, tagliarlo a pezzi non molto grandi e metterlo in

un'insalatiera, aggiungetevi mezzo barattolo di senape e mescolate.

Tagliate le verdure in cubetti, mettetele in un'insalatiera ed aggiungete l'altra metà del barattolo di senape e mescolate, aggiungete i capperi, l'aglio tritato, le olive verdi snocciolate e l'aceto balsamico.

Fate un brodo con dado e acqua, portate ad ebollizione, versatelo poco alla volta con un mestolo sul cous cous ed aggiungetevi olio.

Mescolate il cous cous continuamente affinché i pallini non diventino morbidi.

Friggete con olio il pollo in una padella.

Aggiungete alla verdura 3 dadi e mezzo ed un cucchiaio abbondante di aceto balsamico e cuocete con acqua e olio.

Servite in un vassoio piuttosto grande al cui centro mettete il pollo adagiato sul cous cous ed intorno le verdure.