

PRIMI PIATTI

Cous cous di pollo e verdure

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [media](#) COSTO: [basso](#) REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



INGREDIENTI

Petto di pollo
peperone
pomodori
carote
pisellini
passata di pomodoro
cous cous.

PREPARAZIONE

- 1 Cominciamo tagliando peperoni, pomodori e pollo a tocchetti della dimensione diciamo di un boccone: se piccoli si amalgama tutto meglio.



- 2 Versiamo in un wok un filo d'olio e le verdure - non preoccupatevi se alcune sono surgelate e altre no, si cuoce tutto bene.



- 3 Mettiamo il coperchio e facciamo cuocere a fuoco medio-alto, girando di tanto in tanto.



4 A circa metà cottura delle verdure aggiungiamo il pollo, saliamo e continuiamo la cottura.



5 Aggiungiamo la salsa (io ne metto circa poco più di un terzo di confezione)



6 Aggiungiamo pepe e peperoncino (se piace).

Lasciamo cuocere, rigirando di tanto in tanto.

A questo punto probabilmente ci sarà un po' d'acqua: lasciamola evaporare durante la cottura, ma facciamo in modo che non si asciughi del tutto.

Seconda fase (da fare sul momento).

Pesiamo 70 g di cous cous e 80 g di acqua a persona: noi siamo due quindi ho fatto 140 g di cous cous e 160 g di acqua.



7 Mettiamo sul fuoco la pentola con l'acqua e appena bolle spegniamo, aggiungiamo un cucchiaio d'olio a porzione (quindi nel mio caso 2 cucchiai) e poi il cous cous. Saliamo,

mescoliamo bene e copriamo con un coperchio per circa 5 minuti.



- 8 Dopo 5 minuti, il cous cous avrà assorbito tutta l'acqua. Sgranimolo con l'aiuto di una forchetta (come 'grattando').



- 9 Versiamolo nel wok con il pollo e le verdure e mischiamo bene.



10 Versiamo in un piatto da portata e portiamo in tavola!