

SECONDI PIATTI

Cous cous con pollo e verdure

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **4 persone** DIFFICOLTÀ: **media** COSTO: **medio** REPERIBILITÀ ALIMENTI: **facile**



INGREDIENTI

1 pollo da 1 kg
300 g di cous cous
1 peperone piccolo rosso
3 carote medie
1 zucchina
1 piccola melanzana
1 scatola di ceci
1/2 cipolla bianca grossa (o una piccola)
pomodorini
qualche cucchiaino di passata di pomodoro
1 spicchio d'aglio
olio extravergine d'oliva
vino bianco
curry
cumino
paprika piccante
zafferano.

PREPARAZIONE

1 Ho messo a bollire le carote tagliate in un pentolino d'acqua con un dado.



2 Ho preso una padella bella grande con il bordo abbastanza alto e ho messo olio extravergine di oliva con lo spicchio d'aglio e la cipolla tagliata a pezzi abbastanza grossi e ho fatto rosolare due minuti.



3 Poi ho tagliato a listarelle il peperone, a mezze lune la zucchini, a dadini la melanzana e ho messo i pomodorini sminuzzati, ho fatto rosolare per un minuto, poi ho aggiunto un mestolo di brodo. Ho coperto e ho lasciato stufare 5 minuti circa.



4 Poi ho tagliato le carote precedentemente bollite (non molto se no si spappolano) e le ho aggiunte al resto della verdura, poi ho messo i ceci, ho sfumato a questo punto con vino bianco, ho lasciato evaporare bene, ho messo la passata di pomodoro (deve diventare appena rosso il tutto) aggiustato di sale (io ho messo il dado), aggiunto brodo e coperto lasciando stufare. Ogni 5 minuti circa aggiungevo un mescolo di brodo.





5 In un altro padellino ho messo un filo d'olio, ho messo il pollo tagliato a pezzettini, fatto soffriggere un minutino, poi passato col vino bianco e messo sale (io ho usato il dado), fatto evaporare bene bene, ho messo un mescolino di brodo e curry (quantità a vostro gusto, a me piace parecchio per cui ho abbondato), una volta cotto ho spento lasciandolo non proprio asciutto asciutto, se si asciuga troppo aggiungere altro brodo.



6 Ho poi aggiustato di sale le verdure e aggiunto cumino, curry e paprika piccante (sempre a vostro gusto, contate che se ne mettete poche il risultato non sarà ottimale), ho continuato sempre la cottura aggiungendo il brodo come per il risotto, 5 minuti prima di spegnere il fuoco ho messo una bustina di zafferano in un mescolo di brodino e ho aggiunto tutto.



7 In una ciotola bassa e larga ho messo il cous cous, ho aggiunto due cucchiari di olio di oliva e l'ho sgranato con la forchetta. Poi ho aggiunto 400 g di acqua salata bollente e ho coperto tutto per 5 minuti.

Trascorso il tempo ho tolto il coperchio, dato una girata e risgranato ben bene. Poi ho messo sopra le verdure col loro sughetto tutto intorno e al centro il pollo al curry.