

SECONDI PIATTI

Cous-cous di verdure e pollo piastrato

di: *taniadoc*

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa COSTO: basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



INGREDIENTI

Couscous a cottura immediata
3 carciofi
2 melanzane
olio extravergine d'oliva
petti di pollo a fette
scalogno
peperoncino
salsa di soia
1 limone.

PREPARAZIONE

1 Pulire i carciofi, tagliarli in 4 spicchi e metterli in acqua e limone per circa mezz'ora.



2 Lavare, tagliare a fette di circa 1/2 cm le melanzane e metterle in acqua e sale grosso perchè perdano l'acidulo.

In una capace padella antiaderente mette un goccio di olio, acqua, lo scalogno tagliato finissimo e il peperoncino. Fare stufare bene il "soffritto" light che si ottiene. Qui versate il cous cous istantaneo per farlo insaporire un po' nello scalogno e, fuori dal fuoco, aggiungete immediatamente l'acqua bollente (quantità indicate sulle confezioni di tutti i cous cous istantanei) e coprite con un coperchio in modo che il cous cous cresca. Sgranatelo poi con una forchetta dopo circa 5 minuti.



3 Sbollentare i carciofi in acqua bollente per 7 minuti e scolarli.



4 Grigliare le melanzane su una bisticchiera antiaderente rovente.



5 Otterrete così le vostre melanzane grigliate. Salatele leggermente.



6 Tagliate a sottili fette i carciofi, salateli e uniteli alle melanzane. Non avevo pomodorini altrimenti avrei grigliato anche quelli a fette in modo che caramellino!



7 Intanto marinare per circa 10 minuti le fette di pollo tagliate a pezzetti con tre cucchiaini di salsa di soia e un goccio di olio e dell'acqua in modo da formare una marinatura. Passate poi i pezzetti di pollo sulla bistecchiera piastrandoli bene per circa 10 minuti. Più sono piccoli, prima cuoceranno.



8 Salate poco, pepate e rendete ancora più piccoli i pezzetti di pollo tagliandoli con un coltello affilato. Verste tutte le verdure grigliate, il pollo e se volente prezzemolo tritato nella padella contenente il cous cous e scalogno, aggiustate di sale (chi non è a dieta può aggiungere ancora un po' di olio).

