

SECONDI PIATTI

Couscous di pollo con datteri e olive

di: *Djamira*

LUOGO: *Europa / Italia*

DOSI PER: *2 persone* DIFFICOLTÀ: *media* PREPARAZIONE: *15 min* COTTURA: *25 min* COSTO: *medio*

REPERIBILITÀ ALIMENTI: *media*



INGREDIENTI

COUSCOUS 250 gr
POLLO 300 gr
ROSMARINO
SALVIA
ALLORO
BASILICO
PREZZEMOLO
CIPOLLA 1
SPICCHIO DI AGLIO 2
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)
BURRO 30 gr
OLIVE VERDI 3 cucchiaini da tavola
DATTERI 10 -
PEPERONCINO
CUMINO 1 cucchiaino da tè
DADO VEGETALE 1 -
SALE
PEPE NERO

PREPARAZIONE

- 1 Utilizzando il wok, soffriggere un trito di cipolla, aglio e erbe aromatiche nell'olio e burro.



- 2 Nel contempo preparare il brodo, portando 400 ml d'acqua a bollore con un dado.



3 Aggiungere al soffritto il pollo tagliato a pezzi piccoli bagnandoli con alcuni mestoli di brodo.





- 4 Lasciar insaporire per 10 minuti, poi aggiungere anche le olive e i datteri denocciolati e sminuzzati, aggiungere anche il peperoncino e il cumino e lasciar proseguire la cottura per altri 10 minuti (versando di tanto in tanto altri mestoli di brodo).





5 Ecco il risultato a fine preparazione.



6 Preparare il couscous come segue: portare a bollore 250 ml d'acqua, 1 cucchiaio d'olio extravergine d'oliva e un cucchiaino di sale, versarvi il couscous (a fuoco spento), mescolare delicatamente e richiudere la pentola per 2 minuti. Successivamente riaccendere il fornello, aggiungere alla semola alcune noci di burro e sgranarlo con una forchetta.





7 Infine disporre l'umido di pollo su un letto di cous cous e servire immediatamente.