COCINA EN CASA

Cuscús con pollo y verduras

Fuente: conmishijos.com

Te presentamos esta deliciosa receta casera para hacer las comidas de toda la familia más nutritivas y educativas ya que, con este plato típico de Marruecos, podrán descubrir los platos tradicionales de otros países. Esta receta familiar de cuscús casero con pollo y verduras es ideal para que toda la familia aprenda a cocinar y pasen un buen rato.

Ingredientes:

* 300 g de sémola precocinada de grano medio
* 6 muslos de pollo
* 3 calabacines
* Una lata de garbanzos (unos 300 g aproximadamente)
* 3 zanahorias
* Un nabo
* Una cebolla
* Una cucharadita de ras-el-hanout (una melca de especias)
* Una cucharadita de canela
* Una pastilla de caldo
* 2 cucharadas soperas de aceite
* 300 g de sémola
* Sal y pimienta

Preparación:

* Reúne todos los ingredientes. Pela y corta la cebolla. Pela y corta las zanahorias en trozos gordos. Haz lo mismo con los calabacines y el nabo.
* Sofríe los muslos de pollo en una olla con un poco de aceite. Añade la cebolla y sofríela al mismo tiempo. Espolvorea las especias y remueve bien. Añade las verduras que has cortado antes.
* Enjuaga los garbanzos antes de echarlos en la olla. Echa agua, unos 75 cl, y deja cocer unos 30 minutos. Añade los calabacines y sigue con la cocción durante 30 minutos.
* Para preparar la sémola, hierve un gran vaso de agua y añade dos cucharadas de aceite. Vierte el agua sobre la sémola. Separa los granos con un tenedor. Cubre con un paño y deja reposar algunos instantes.
* Sirve la sémola con el pollo y las verduras. Rocía con un poco de caldo muy caliente. Puedes añadir uvas pasas si te gusta la mezcla de sabores salados y dulces.

